

# Deutsche Freikörperkultur

Zeitschrift für Rassenpflege, naturgemäße Lebensweise und Leibesübungen

Nr. 1 / Hartung (Januar) 1934

Preis 30 Pfg. in Österreich 60 Gr.



## Aus dem Inhalt:

Die erziehlche Wirkung der Freikörperkultur für Kinder — Körper und Geist in nordischer und orientalischer Auffassung — Für das neue Geländejahr die gute Figur — Das Schneebad — Pressestimmen —

16 Abbildungen

Offizielles Organ des Kampfringes für völkische Freikörperkultur





## L i c h t s i e d l u n g

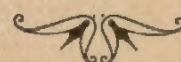
Die Aufgabe der Lichtbünde kann nicht nur darin bestehen, die Freizeit ihrer Mitglieder mit Sport- Wandern, Sonnenbaden und geistigen Anregungen im Sinne der FKK-Bewegung auszufüllen. Zusätzlich muß gefordert werden, namentlich die Stadtbevölkerung mehr mit dem Lande, mit dem Boden vertraut zu machen, um den Sinn der zeugenden Natur, die Geheimnisse des nährenden Bodens durch eigene Erfahrungen kennen zu lernen. Nur dann kann der Städter Verständnis für die Landbevölkerung in genügendem Maße aufbringen! In großem Maße trägt eine praktische Betätigung im Garten dazu bei, daß das an und für sich tote Schaffen in der Stadt einen Gegenpol findet. Wie wird gerade der Lebensreformer, der Vegetarier in unseren Reihen die Früchte der Erde, die er selbst gezüchtet und betreut hat, schätzen lernen.

Er wird seine Scholle lieben lernen und mehr denn je wissen, was eigene Erde, was Vaterland heißt. Erfahrungen dieser Art liegen vor.

Die Päher Sonnenheide trägt eine Lichtsiedlung; fünfzig Prozent der Mitglieder des Lichtbundes Päher Sonnenheide sind Siedler! In Gemeinschaftsarbeit des Bundes sind die Baulichkeiten entstanden. Die einzelnen Parzellen sind untereinander nicht wie üblich, durch Zäune getrennt; das ist bei wahren Lichtmenschen nicht nötig. Unsere Verbundenheit ist stark genug, moralische Grenzen zu achten.

Ein Bindeglied mehr zwischen Stadt und Land ist sicher zu begrüßen; und gerade Menschen der FKK-Bewegung sind berufen, solch ein Bindeglied zu stellen!

G. Stöhr





# Deutsche Freikörperkultur

Zeitschrift für Rassenpflege, naturgemäße Lebensweise und Leibesübungen

Heft 1

Jahrgang 1934

## Die erziehlische Wirkung der Freikörperkultur für Kinder

Von Magnus Weidemann, Reifum (Sylt)

Ausbreitung oder Hemmung der neudeutschen Freikörperkultur wird sich bei Kindern und Erwachsenen recht verschieden auswirken. Es ist ohne Frage berechtigt, ihre erziehlische Wirkung gerade für Kinder eine besonderen Betrachtung zu unterziehen, da bei ihnen die Freikörperkultur von selbst ein nicht unwesentlicher Bestandteil der Erziehung überhaupt wird.

Erziehung ganz ohne Körperpflege können wir uns heute wohl kaum noch denken. Aber die Freikultur der Körperlichkeit, die wir erstreben, ist mit der wirklichen und völligen Befreiung des nackten Körpers doch etwas anderes, als die allgemein übliche Pflege und Erziehung des Kindes, die sich auf Sauberhaltung, Gesundheitsüberwachung, allenfalls überdies noch etwas Gymnastik, beschränkt. Dabei kann man ja oft erleben, daß der Unfug eines Bade- oder Turnanzugs ganz überflüssigerweise, ja schädlicher Weise, als selbstverständliches Zubehör der Erziehung gilt. Das ist nicht Freikörperkultur. Wir sehen es als Forderung der Erziehung für das äußere und innere Wohl des deutschen Kindes an, daß es von Anfang bis an die Grenze seiner Kindheit an den unbefangenen, freien Anblick, an die Kenntnis, Pflege und Übung, die Hochschätzung und Erfrischung seines nackten Körpers gewöhnt wird, und nicht nur des eigenen, sondern des menschlichen Körpers überhaupt. Eine vollwertige deutsche Erziehung ist nur so möglich. Deutsche Erziehung wird aus Grundsätzlichkeit das Leben um seiner selbst willen bejahen und vernünftig fördern. Das Leben aber ist zunächst körperlich, ist nackt von Natur, bleibt körperlich und nackt auch unter allen Kleidern und bei allen geistigen und sonstigen Funktionen des Menschenwesens.

Ein Kind kann nur dann zum Leben als Mensch fähig werden, wenn es das Leben des Menschen als solches wahr und unverhüllt kennen lernt. Das aber ist der Fluch der alten, auf naturfremde Irrwege geratenen Erziehung (die heute durchaus noch nicht allgemein überwunden ist): Das Kind und der heranwachsende Mensch kennt den Menschen nicht, darf ihn gar nicht kennen... Denn dieser wird vor seinen Augen immer und mit konsequenter Absichtlichkeit verborgen gehalten. Nacktheit wird mit einer Sorgfalt verheimlicht, als sei sie ein Gift oder doch eine große Schande, jedenfalls eine Unmöglichkeit im anständigen, kultivierten Leben. Alles mögliche andere Leben und Geschehen der Natur lernt das Kind kennen, ob es will oder nicht; es wird gezwungen, mit den Körperformen und Lebensvorgängen der Vögel, Fische und Insekten seine Gedanken zu befassen. Aber den Menschen in seiner naturgegebenen Gestalt und Lebendigkeit lernt es offiziell höchstens ganz theoretisch verstehen, allenfalls im Kunstwerk anschauen, aber im Leben ist es verboten, ihn zu sehen. Es ist direkt unmöglich gemacht, selbst wenn natürliche Witzbegier das Kind treibt. Nur den eigenen Körper sieht das „wohlerzogene“ Kind, und immer nur mit Scham, nur im Versteck. Die Beschaffenheit Anderer, zumal des anderen Geschlechts, oder gar die Körperlichkeit erwachsener Menschen, sieht es vielleicht nie!

Das wäre aber notwendig — weil es einfach selbstverständlich, natürlich, wahr und ehrlich wäre, das Leben zu kennen. Kein Wort ist scharf genug, die Unsinnigkeit dieses Versteckens zu kennzeichnen. Der Mensch muß wissen, wie die Menschen sind. Und zwar muß das Kind, vom Anbeginn seiner erwachenden Weltbeobachtung an, möglichst unbewußt, harmlos, in dieser Kenntnis aufwachsen. Es gibt nichts Näherliegendes, als

diese Kenntnis, die aber nicht aus absichtlicher Belehrung, sondern aus ungezwungener Erfahrung entstehen muß. Es soll nicht erst dem mehr oder weniger gereiften Menschen, der nach dem Sinn und Verlauf des Lebens fragt, ein „Geheimnis“ als etwas Sensationelles „enthüllt“ werden. Eine „Aufklärung“ muß sich ganz erübrigen. Unsere Freikörperkultur will vielmehr, daß der deutsche Mensch immer klar ist über das, was für sein Leben bedeutsam ist und was er begreifen kann. Nichts ist bedeutungsvoller, als — der Mensch; der Mensch als Natur- und Gottes Schöpfung. Aber weder im Straßenanzug noch im Hauskleid noch im Festgewand, weder im Arbeitskittel noch im Sportdress sieht man den Menschen, den Lebenden, ehrlich als solchen. Nur ein nacktes Beisammensein von Kindern, ihr gemeinsames Spielen im Haus oder im Garten, ihr freies Baden in Wasser und Sonnenschein, kann, wie die Freikörperkultur es verwirklicht hat, diese Lebenskenntnis in völlig natürlicher Weise wachsen lassen. Ohne alle Probleme! Sieht das Kind nur oft seinesgleichen, sieht es gelegentlich — beim Baden im Freien wäre die Gelegenheit immer ganz zwanglos gegeben — auch erwachsene Menschen, die Eltern etwa oder ältere Geschwister und deren Freunde, und zwar selbstverständlich völlig unbefangen und froh nackt sein — dann weiß es von Anfang an, was Knabe und Mädchen ist und was Mann und Weib ist. Es kommen gar keine peinlichen Fragen auf, und die wunderbare Polarität der Geschlechter im Menschenleben ist als ruhiges, gesundes Wissen in der Erziehung einfach vorhanden.

Nur das will ja die Freikörperkultur als zielbewußte deutschvölkische Bewegung, wenn sie um ihr Recht und Wirkungsfeld kämpft: Nur die gesetzlich gesicherte Möglichkeit zu gelegentlichem freiem Nacktsein; keineswegs eine allgemeine, zwangsweise, aufdringliche und öffentliche Nacktheitsfeste. Das unvernünftig Uebertriebene sollte man uns doch gar nicht erst gehässig zufragen.

Das Vernünftige, gerade erziehlisch so hochbedeutsame, ja hochnotwendige in dieser Richtung — die gelegentliche, freie Möglichkeit bei gegebenem Anlaß (wie z. B. vor allem beim Baden) — das muß als Aufgabe vor allem der Familie, für künftige Zeiten des „totalen“ Staates, eventuell auch als Aufgabe der Schulen, anerkannt werden.

Die erziehlische Auswirkung solcher durchaus vernünftiger und ernsthafter Freikörperkultur ist positiv wie negativ so folgendermaßen, daß es dem Erfahrenen äußerst schwer fällt, sie, weshalb denn noch Erzieher sich dagegen auflehnen und an der überlebten und wahrlich übelbewährten Präterie (dem Zerrbild der „Schamhaftigkeit“) starrsinnig ängstlich festhalten. Ernsthafte Schwierigkeit bietet höchstens das Uebergangsverfahren, aber über solche Bedenken siegt die Praxis immer, sobald das Prinzip feststeht — und die Notwendigkeit der Reform.

Die nur günstige Wirkung liegt sowohl individualpädagogisch wie sozialpädagogisch so klar auf der Hand, daß es leicht ist, sie in kurzen Sätzen darzustellen. Der einzelne junge Mensch, Knabe oder Mädchen, kennt und beobachtet seinen Körper, er pflegt und ehrt ihn. Er fühlt sich dafür verantwortlich. Er hat seine Freude daran. Es wird sein Ehrgeiz, gesund, stark, schön, leistungsfähig, den Kameraden gewachsen, womöglich überlegen zu sein. Das ist keineswegs Eitelkeit oder Materialismus, wenn nur die Erziehung und die Veranlagung sonst auch in gleichem Maße die geistige und moralische Entwicklung begünstigt. Im Gegenteil, das innere Leben wird sich im gesunden Organismus erst recht entfalten können, und das Vertrauen auf die eigene Naturtätigkeit wird zu Antriebe und Durchführung auch jeder nur möglichen ideellen Leistung der heranreifenden Persönlichkeit werden. Tand und Schein werden bei reiner Nacktheit und echtem Körperleben verachtet, wahre Kräfte und Vorzüge werden allein gelten — zunächst in der Selbstbeurteilung, die eine Grundlage der Charakterbildung ist.

Aber diese Entwicklung zur ethischen, in sich gesicherten Persönlichkeit ist nicht voll möglich im Zwange des — Bade-





anzugs, oder sagen wir der pflichtmäßigen, ständigen Versteckhaltung. Schon die rein gesundheitliche Heilwirkung der Lichtstrahlung, deren biologische Bedeutung doch außer Zweifel steht, ist am Kinde stark gehemmt. Die direkte Gesundheitsschädlichkeit ist ebenso zweifellos, wenn Kinder im nassen Zeug umherspielen, und die Häßlichkeit, Sinnlosigkeit und Albernheit des ängstlichen Sichverbergens beim An- oder Auskleiden kann die kindliche Seele nur verwirren, ihre Klarheit trüben. Nur verbildet und verdrängt kann das Lebensgefühl zur Entfaltung kommen, wenn der jugendliche Mensch in strenger Abschließung von Licht, Luft, Freiheit und Wahrheit seines körperlichen Lebens aufwachsen muß. Er treibt so in das gefährliche Fahrwasser jenes Wahnes, der das Natürlich-Leibliche als häßlich, verächtlich, sündhaft, oder doch als gleichgültig für höheren Menschenwert ansieht. Und so geht unermessliche Schöpfungs Schönheit verloren —

Das ist auf jeden Fall ein Unheil. Und es ist undeutsch und untrömm — auch wenn es vermeintlich gut katholisch und, besonders beim weiblichen Geschlecht, „keusch“ genannt wird; krank ist es! Denn es ist Minderung des Lebenswertes, welche sich irgendwie rächen muß. Der Beweis dessen ist uns gegeben in den traurigen Resultaten der früheren Erziehung. Was ist denn aus den älteren Generationen unseres Volkes in allen Ständen während des gottlos nun vergangenen Zeitalters im Massenburchschnitt körperlich und moralisch geworden! Ist da etwa, von glücklichen Ausnahmen abgesehen, ein Volkstum erwachsen, auf das wir stolz sein könnten? Steht da alles gut, sauber und heil? Haben wir keinen Verfall erlebt?

Wenn heute in unseren Tagen eine gesündere, jugendfrische Volksbewegung die entartende Kultur in letzter Stunde gerettet hat, so haben wir das zum Teil schon einer neuen Lebensauffassung mit zu verdanken, die von Freikörperkultur mehr oder weniger berührt, durch sie erzogen worden ist. So in der Jugendbewegung, in anderen naturnahen Kreisen von Lebensreformern, zum Teil durch die Kriegserfahrungen, und zwar fast immer im Halbverborgenen und in Auflehnung gegen das Herkommen. Da regt sich heute neue Kraft verheißungsvoll. Da weiß jeder, was er ist, und was er sein soll, nach dem Willen des Lebens!

Die sozialerzieherischen Wirkungen der Freikörperkultur sind nicht minder klar und groß. Junge Menschen, die als Kinder keine Geheimnisse des Körpers kannten, keine unbegriffene Scham, keine dumpfe Unwissenheit, keine lästernen Reugier, keine heimlich-ängstliche Befriedigung ihres Erkenntnisdranges erleiden mußten, sondern die geraden Weges in das vollbewußte, froh beladene und ehrfurchtsvoll bewunderte Leben hineinwuchsen: Die wissen ihre eigene Kameradschaft untereinander, wie auch das andere (im Heranwachsen etwas in die Ferne rückende) Geschlecht, voll zu ehren, kritisch zu beurteilen und verantwortlich zu bewahren. „Reinblicken und Reismelden“, dieses feinste, uralte germanische Ideal der deutschen Jugendbewegung, ist ihnen eine selbstgestellte Forderung. Alles

Gemeine hat keinerlei Reiz für sie. Romantische Reugier peinigt sie nicht. Das Verantwortungsgefühl und Ehrempfinden erstreckt sich bewußt vom einzelnen auf die Volksgenerationen, denkt rückwärts und vorwärts. Nichts bindet sozial stärker und tiefer, als das recht erkannte, positive Geschlechtsbewußtsein, ruhend auf gesunder Seele im gesunden Körper. — Unmöglich ist für Menschen der Freikörperkultur jede überspannte, hemmungslose Erotik. Unmöglich die erkaufte Preisgabe der persönlichen Ehre. Innerlich unmöglich — allein durch die Erziehung zum natürlichen Wissen und Gewissen. Um ein solches hat sich die Pädagogik des Versteckens und Verheuchelns der lebendigen Körperlichkeit bisher vergeblich abgemüht. Der Verkehr der Geschlechter untereinander wird auf allen Lebensstufen entlastet, sobald das deutsche Kind in seiner Erziehung den geraden, offenen Weg des Lebens geführt wird.

Das ist ein Hauptziel der völkischen Freikörperkultur, wie es auch ein Hauptziel des Nationalsozialismus ist: für die Kinder eine lebenswahre, gesunde Erziehung zu ermöglichen.

Um der Kinder willen müssen wir um ein gewisses Maß von Freiheit für den Körper kämpfen, wie um das tägliche Brot. Reaktionäre Unbelehrbarkeit der Glaubenslosen leistet zähen Widerstand. Wir Erwachsenen können zur Not für eine Zeitlang für uns selbst auf das freie Recht, vor der Sonne nackt und naturfroh zu stehen, verzichten, wenn andere Rücksichten des Staatslebens es etwa erfordern. Aber für die Kinder dürfen wir die erkannte Wahrheit nicht preisgeben. Die Kinder der deutschen Nation müssen frei bleiben von allem Badehofenzwang und aller Schamheuchelei, damit sie an Leib und Seele nicht verkommen. Naturfremd ist unser Gegenwartsdasein, zumal in der großen Stadt, ohnehin genug.

Es ist auch eine Freude, zu sehen, wie in der Praxis ungehemmt auch heute noch — oder heute wieder — die Kinder am deutschen Meeresstrande mitten unter den oft neiderfüllten Großen in ihrer herrlichen Nacktheit sich freuen. Da sieht man es einfach, als leuchtende, unvergleichliche Schönheit des Lebens, die jeden Zweifel entwarfnet — was in Worten zu beweisen der Verstocktheit gegenüber oft fast vergeblich scheint.

Wir wollen also glauben an das Leben selber, daß es seine Wahrheit, Kraft und Schönheit durchsetzen wird zu freier, allgemeiner Geltung, damit künftig deutsches Volk von Kindheit her auf dem Wege der Naturverbundenheit „rein bleiben und reif werden“ kann — was wir bisher noch nicht erreicht haben, außer wo die Freikörperkultur ihre erzieherische Wirkung glücklichen Kindern schenken durfte.





Er kannte die Menschen . . . .

## Friedrich der Große

geboren am 24. Januar 1712

Randbemerkung des Königs auf einen vom 22. Juni 1740 datierten Bericht über Soldatenkinder: „Die Religionen müssen alle Tollerirte werden, und Mus der Fiscal nuhr das Auge darauf haben, das keiner der andern abrug Luhe, den hier muß ein jeder nach Seiner Fasson Selich werden.“

\* \* \*

Kabinettsminister Graf Podewils am 3. Juni 1740 an den Minister von Thulemeyer: „. . . Er. Königl. Majestät erwiederten aber, daß Gazetten, wenn sie interessant seyn solten, nicht geniret werden müßten.“

\* \* \*

Als man dem Alten Fritz die Beschwerde einiger Theologie-Kandidaten vorlegte, die bitterlich Beschwerde darüber führten, daß in einem Park, in dem sie ihre Spaziergänge abzuhalten pflegten, auch Liebespaare anzutreffen seien, schrieb er nichts als dies an den Rand: „Heurathen — ihr sweyne“.



FRIDERICUS REX!

## Freikörperkultur anno 1839

### „Mutternackete Ergötzlichkeiten“

In einem „Damals wußte ich noch nicht. . .“ überschriebenen Feuilleton (in der „Frankfurter Zeitung“ vom 8. 10. 1933) wird das Leben des Johann Christian Edelmann geschildert, der sich König Friedrich Wilhelm von Preußen gegenüber selbst „freier Schriftsteller“ nannte. Man kann diesen — ganz seine eigenen Wege gehenden — Mann etwa als einen Vorläufer Lessings bezeichnen. Wir entnehmen diesem Aufsatz einen Abschnitt, der sich mit dem nackten Baden im Main beschäftigt.

Edelmann kommt in das Frankfurt, in dem Spener unlängst seine pietistischen Konventikel gegründet hat, macht mit Freunden eine Mainfahrt und gewahrt, daß Männer „mutternackete“ badeten, auch in solchem Adamskostüm in Kähnen an den mit zahlreichen Frauen besetzten Schiffen vorüberfuhren, er sieht auch Frauen, die sich eben dieser „Ergötzlichkeit bedienten“. Das scheint nicht nur kulturell bemerkenswert. Man fragt sich vor allem, wie kommt ein Mensch wie Edelmann dazu, mit einer gewissen Genugtuung darüber zu berichten?

Im ersten Satz von Edelmanns Selbstbiographie steht das Wort von den „überstandenen Ausschweifungen der Jugend“. Man hätte sich, dem irgendwelche erotische oder auch nur sinnliche Deutung unterzulegen! Von seelischen Ausschweifungen ist offenbar die Rede. Edelmann gehörte nicht nur zu denen, die sich in jeder Weise sehr sauber halten — er scheint für seine Person vor jedweder körperlichen Annäherung dem andern Geschlecht gegenüber Abscheu empfunden zu haben. Er hat wohl auch der Ehe mißtraut. Sekten, die ihren Anhängern geschlechtliche Verbindungen untersagten, stand er nahe. Und dennoch diese Freude über die nackt Badenden.

Ernst Christoph Hochmann von Hohenau lehrte damals, Gott habe den ersten Menschen männlichen und weiblichen Geschlechts zugleich erschaffen, damit er sich auf geistliche Weise fortpflanzen könne. Solche Lehre war Edelmann zweifellos bekannt und vertraut.

Aber nicht dies ist das Entscheidende, sondern: in Edelmann war diese Sehnsucht nach den „ersten Christen“ wie lodernder Brand. Deshalb steckte er sich selbst in den ungenähten Rock, ließ er Haupthaar und Bart lang wachsen, — eine Torheit, die er bald genug als Ausfluß seiner eignen geistigen Eitelkeit erkannte und nachher abtat. Aber dies: leben, wie die ersten Christen lebten, sterben, wie sie starben, blieb dennoch Seelenziel. In den im Main nackt Badenden sah Edelmann Zeugen für eine natürliche Unschuld, die sonst verloren gegangen war. So und nicht anders hätten's seiner Meinung nach die ersten Christen gemacht.

Aus rein religiöser Anschauung heraus Vorahnungen Rousseaus.

Dieser Edelmann, der nach den niederen Stuben der Inspirierten die Berge aufsuchte, der für seine Person die Scheu vor dem andern Geschlecht gekannt zu haben scheint — er trägt in seiner Selbstbiographie kein Bedenken, gegen ein junges Mädchen zu wettern, das sich aus religiöser Schwarmgeisterlei (wie sie damals umging) der Heirat entzog und darüber in schwere Krankheit epileptischer Art verfiel.

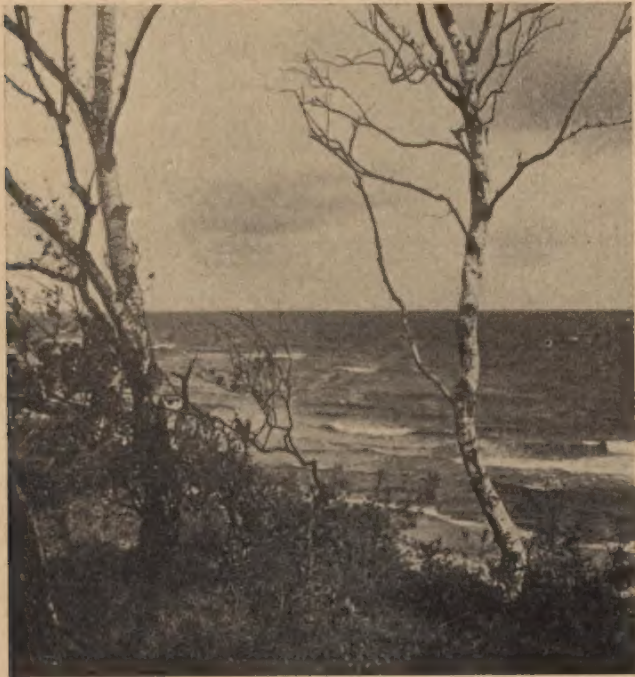
Also: ein Mann, der sich nicht selbst zum Maßstab setzte, vielmehr die Fähigkeit zu objektivieren in hohem Grade besaß.



## Körper und Geist in nordischer und orientalischer Auffassung

Der menschliche Leib ist das Gefäß des Geistes, der Seele. Und als solches muß er uns heilig sein. Er ist uns als ein Geschenk gegeben, das wir in Ehren halten müssen. Der Nordische Mensch kannte ursprünglich keine Trennung von Leib und Geist, von „sündigem Fleisch“ und „reiner Seele“. Wir sehen, wie die alten, noch reinblütigen Hellenen und Römer, und auch die Germanen, durch Bewegungsspiele, sportliche Übungen und regelmäßige Bäder den Körper zu pflegen, zu stärken und seine Leistungsfähigkeit zu erhöhen trachteten.

Nicht nur die Griechen hatten ihr „Stadion“, ihre Kampfspielbahn, nicht nur die Römer ihren Zirkus, sondern auch die Germanen hatten, wie es die neuesten Forschungen ergeben haben, ihre Sport- und Spielplätze in allen deutschen Gauen.



Von der Körperschulung der Germanen berichtet uns ja auch schon Tacitus. Und zwar waren es nicht nur die germanischen Männer und Jünglinge, die ihre körperliche Kraft und Geschicklichkeit pflegten, sondern auch die Jungfrauen, von denen uns erzählt wird, daß sie „den Jünglingen gleichgeartet“ waren.

Die Pflege der körperlichen Schönheit und Kraft geht Hand in Hand mit der geistigen Schulung. Denn es ist schon so, daß im gesunden Körper die gesunde Seele am liebsten wohnt. Leib und Seele sind eine notwendige, untrennbare Einheit. Der Geist trägt den Körper über alle Gefahren und Niederungen des Lebens hinweg. Der Körper gibt dem Geist die Nahrung, die er zu seiner Entfaltung braucht. Und je kräftiger, gesunder und schöner der Körper ist, desto kräftiger wird auch der Geist sich regen.

Es ist aber noch etwas anderes da, eine dämonische Gewalt, die uns oft zu schaffen macht, die aber dennoch sein muß: der Trieb zur Erhaltung des Lebens und der Art. Dieser Trieb gleicht einer Flamme, die unsrer Hut anvertraut wurde. Solange wir sie bändigen und auf ihren Raum beschränken, wirkt sie segensreich, wie ein heiliges Feuer auf dem Altar des Lebens. Wehe aber, wenn sie über uns hinauswächst und Herr über uns wird. Dann verzehrt sie uns und alles, was mit uns in Verührung kommt. Dann wird sie zum Fluch und zur Vernichtung.

Der kühlen, herben Art des nordrassischen Menschen ward es gegeben, den Trieb zu meistern. Daher hat dieser Mensch keine Ursache, ihn zu fürchten. Er ist Herr seines Körpers, den er ja auch in Spiel und Kampf zu meistern sich geübt hat. Liebe und Fortpflanzung sind ihm heilige Dinge, die er mit reinen Augen ansieht. Die Erhaltung der Art ist ihm eine gottgewollte Aufgabe, ein kosmisches Gesetz, dessen Erfüllung höchste Verantwortung auf ihn legt.

Die Flamme der Triebe, die so gefährvoll auf der Grenze von Heiligtum und Hölle brennt, sie ist bei ihm in guter Hut. Denn er hat einen Wächter, der mit eherner Unantastbarkeit diese Grenze bewahrt: Sein unbeirrbares Ehrgefühl, das für ihn Maßstab aller Dinge ist. Vom Standpunkt der Ehre aus sehen der nordische Mann wie auch die nordische Frau alles Geschehen. Man denke nur an das Riblungendrama, das im Grunde doch nur um einen Wortbruch sich abspielt. Die Ehre ist das Lebelement des nordischen Menschen, die Ehrlosigkeit sein Inferno.

So sehen wir nun auch unsere germanischen Vorfahren in all ihrem Kämpfen und Wirken, Lieben und Hassen. Und in ihrer Religion. In diese Welt nun kam aus dem fremden, heißen Süden der neue Glaube. Wohl war sein Schöpfer und Gründer, Christus, ebenfalls aus nordischem Blut und Geist. Aber seine Apostel hatten seine Lehre nach ihrer eigenen, orientalisch vorderasiatischen Art umgedeutet. Das orientalisch geprägte Christentum predigte durch Paulus die „Sündhaftigkeit“ des Fleisches, die Ueberwindung des Leibes. Er pries die Ehelosigkeit als den Gipfel menschlicher Vollkommenheit. Menschliche, eheliche Liebe wurde als „Sünde“ versemf, die Frage der Blutsreinheit verworfen, und an ihrer Stelle die „Gleichheit“ aller Menschen gepredigt, ohne daß man für dieses Dogma auch nur ein Wort aus dem Munde des Stiflers hätte anführen können.

Die Frau, die dem Germanen als „Mutter des Volkes“, als Trägerin des Lebens und Blutes heilig war und mit den höchsten Ehren umgeben wurde, stieß man vom Throne; als „Urheberin der Sünde“ versemfte man sie. Der menschliche Leib aber wurde als etwas unreines bezeichnet, das überwunden werden müsse. Demzufolge wurde auch jede Körperpflege und Schulung als unreligiös und sündhaft erklärt. Es begann jene geradezu grauenhafte Vernachlässigung des Körpers, die kennzeichnend für das deutsche Mittelalter war. Von der Heiligen Elisabeth wird erzählt, daß sie, um ihre Frömmigkeit zu dokumentieren, sich überhaupt nicht mehr wusch. Auch hat es Nonnenorden gegeben, deren Mitglieder ein Gelübde ablegen mußten, sich nie mehr zu baden. Man stelle sich das vor!!

Bei den Germanen dagegen, und überhaupt bei allen nordischen Völkern war das tägliche Bad eine Selbstverständlichkeit. Körperliche Sauberkeit gehörte zu ihren Lebensbedingungen. Das Bad war sogar eine heilige, kultische Handlung, eine religiöse Forderung.

Die Verneinung und Verfemung des Körpers ist typisch orientalisch. Der Mensch dieser Rasse lebt in beständigem Kampf mit der Flamme seiner Triebe, die er nie bändigen kann. Die Entblößung des Körpers, die für den nordischen Menschen bei seinen Leibesübungen usw. etwas durchaus Gesundes und Notwendiges ist, bringt den Orientalen in Verlegenheit. Daher muß er sie als „unschicklich“ ablehnen, für „sündhaft“ erklären und verbieten. Aus diesem Grunde ist auch für die orientalische Frau die starke Verhüllung des Körpers Vorschrift. Eine geistige Stellung der Frau kannte der Orientale damals überhaupt nicht.

Der nordische Mensch ehrt in der Frau die Mütterlichkeit, Schönheit und Reinheit, aber auch ihre Tapferkeit und Ehrenhaftigkeit, der Orientale fürchtet sie als „Versucherin“, als Körper, weil der Körper dem Geist, der Seele dient. Der Orientale vernachlässigt und verachtet den Körper, weil seine Triebe den Geist knechten.

Wir werden unser deutsches Leben noch gründlich von diesen artfremden Anschauungen und Vorstellungen befreien müssen, wenn wir unsre nordische, arteigene Gesittung aufbauen wollen.

Eda Wieße

---

Nicht die Lauen und Neutralen  
machen die Geschichte,  
sondern die Menschen,  
die den Kampf auf sich nehmen.

Adolf Hitler

---



# Bilder . . . .

## Grundfähliches zur Darstellung des Nackten

„Querschnitt“ (Kurt Wolff Verlag, Berlin NW 87) Septemberheft 1933, neben Seite 384: Eine am Strande sitzende nackte Frau, die einen Apfel ißt. Ganzseitiges Bild — neben Seite 425: „Nackte Pantomime seinerzeit im Zirkus Moller“. Römer zu Pferde, Gladiatoren in Vadehose — und vier Frauen in weißen Gewändern, jedesmal eine Brust entblößt. Ganzseitiges Bild.

„Die Sirene“ (Ill. Zeitschrift mit den Mitteilungen des Reichsluftschutzbundes) Nr. 1, November 1933, Seite 8: Großaufnahme eines nackten Knaben beim Bogenschießen.

„Welt im Bild“ (Ill. Beilage der Leipziger Neuesten Nachrichten) Nr. 51/1933, Seite 4. In der Anzeige „Der Körper Deines Kindes“, Bild eines nackten Knaben von vorn.

„Koralle“, wöchentlich erscheinende Bilderzeitung (Ullstein-Verlag) Nr. 26 v. 23. 11. 1933, Seite 807: Ein nacktes Kind guckt der Mutter oben in den Brustauschnitt. Der Gesichtsausdruck des Kindes soll offenbar andeuten, wie sehr es über die Mutterbrust staunt. Das Photo ist aus dem Buch: „Mutter und Kind“. — Nr. 24 vom 9. 11. 1933 Seite 762—63. Ein Artikel „Ein vergebliches Paradies in der Südsee“ ist mit Bildern versehen, die junge Männer und junge Mädchen einer Insel beim Tanzen und beim Rudern zeigen. Beide mit nackten Oberkörpern und nur mit schmalen Lendenschürzen bekleidet. — Dieselbe Nummer, Seite 767. Zwei nackte Knaben spielen im Sande.

Neue illustrierte Zeitung (Wochenschrift, Verlag Nordd. Buchdruckerei und Verlagsanstalt Berlin SW 68) Nr. 40 vom 5. 10. 1933: Der Artikel „Jungfrauenweihe bei den Tobbos — Ein Festtag im Kwassaland“ (S. 956—57) zeigt gutgewachsene, junge Negermädchen, die bis auf ein paar Bändchen um die Hüften nackt sind. — Nr. 41 vom 12. 10. 1933, S. 980. Eine Bildreportage über die „Perlenfischerin Tany“. Wir sehen die reizende junge Frau eines malaischen Perlenfischers bei ihrer schweren Arbeit und beim Spiel. Sie ist nackt bis auf einen kleinen Fächer Lendesch, ebenso ihr Mann, ihre Freundin und ihre Bekannten. — Nr. 43 vom 26. 10. 1933, S. 1012—1013. „Die Insel der Frauen — Auf Orange Grande herrscht das Mutterrecht“. Szenen aus dem Leben auf einer Portugiesisch Guinea vorgelagerten Insel. Farbige Frauen und Mädchen, teils nahezu, teils ganz nackt. — Nr. 45 vom 9. November 1933, S. 1070. „Zehnreihige Knospen und Stieljöpfe — Haartrachten aus dem tropischen Afrika“. Die schwarzen Schönen zeigen aber nicht nur drollige Frisuren, sie zeigen auch sehr freigelegte nackte Oberkörper.

Berliner illustrierte Zeitung (Ullstein-Verlag), Nr. 51/1933, S. 1878—79. „Kinder der Südsee — Bilder von einer Reise durch die Inselwelt Melanesiens“. Aufnahmen prächtig gewachsener junger Menschen beiderlei Geschlechts. Bekleidung: Wenns hoch kommt eine dünne Schnur um die Hüfte.

Was diese Aufzählung für einen Sinn haben soll? Nun — ich weiß schon, was ich damit sagen will. Ich will an Hand von Unterlagen beweisen, daß immer noch Aufnahmen nackter Menschen veröffentlicht werden dürfen. Das haben die Mucker also doch nicht verhindern können. Weil aber — erfreulicherweise — immer noch Menschen so gezeigt werden dürfen, wie sie erschaffen wurden, deshalb richte ich heute ganz offen an die dafür zuständigen Stellen die Frage: **Weshalb dürfen nicht auch wir den nackten Menschen zeigen?**

Gut gewachsene junge Südsee-Inulaner, raffige Malaiinnen mit gutproportionierten Gliedern und vor Lebenslust und Gesundheit strotzende Negermädchen sieht man — aber jugendfrische Körper deutscher Jugend, die darf man zurzeit unter keinen Umständen veröffentlichen. — Was will man eigentlich mit den oben genannten Bildern sagen? Etwa: Seht einmal, diese jungen Menschen wachsen nackt in der Natur auf und sind daher gesund (und daher schön!) und ganze Menschen. . . Will man dies sagen? Sollen diese jungen Farbigen etwa für uns Vorbild sein, soll der Europäer diesen Naturvölkern nachstreben? Das wäre doch etwas reichlich bizarr und auch etwas umständlich, diese Theorie und diese Belehrung! Sollen uns Farbige als Lehrmittel für Körperschulung dienen? Ich würde dies als eine tolle Zumutung ablehnen müssen. . . Uns können nur nordische Frauen und Männer Vorbild sein! Denn wie wir es uns verdammt verbitten würden, in geistigen Dingen von Schwarzen, Gelben und Braunen Belehrung zu schöpfen — so lehnen wir es ab, uns Neger, Malaien und Polynesier als körperliches Vorbild anpreisen zu lassen. Es kann also gar nicht möglich sein, daß man uns derart „belehren“ will. Was aber will man dann eigentlich? Uns unterhalten? Das läßt sich hören. Wir nehmen gern zur Kenntnis, daß in vielen Ländern dieser schönen Welt glückliche Völker in paradiesischer Nacktheit leben und daher kerngesund sind. In diesen Völkern kann sich ja körperlich Minderwertiges garnicht breitmachen. Sie haben ja ständig durch den Anblick kraftstrotzender Jugend Belehrung und Anregung genug und das weitere besorgt dann schon die in jedem Menschen wohnende Eitelkeit.

Wir predigen hier keineswegs, der Mann solle bei seiner Lebensgefährtin nur auf das Äußere sehen! Man möge uns nicht mit diesem Einwand kommen. Es muß innen und außen alles stimmen — nur dann verspricht die Ehe harmonisch zu verlaufen. Ueber das Wesen des Mädchens, das er liebt, kann sich der Mann ja mit der Zeit ein Bild machen. Wie sie aber aussieht — das darf er unter keinen Umständen wissen. Das „gehört sich“ unter keinen Fall. . . Und umgekehrt geht es dem Mädchen genau so! Wo sind die Zeilen hin, in denen Fürsten, die eine Frau suchten, ihre klaglichen



und weiseften Räte auf die Reise schickten und die lange Fürstentochter sich diesen ohne Schen nackt zeigte? Ding es hierbei doch um nichts geringeres als um die Frage: Wird sie auch den Anforderungen einer Landesmutter genügen, wird sie gesunde Kinder gebären können? Wo sind die Zeilen hin, in denen die schönsten jungen Mädchen der Stadt als Zeichen einer besonderen Ehrung in strahlender Nacktheit vor ihrem Landesfürsten einher-schritten, wie es z. B. beim Einzug Kaiser Karls V. in der Stadt Antwerpen geschah? Und aus der germanischen Helden Sage — die uns ja nach dem fluch-würdigen Verbrechen Ludwigs „des Frommen“ am germanischen Schrifttum als einzige Quelle geblieben ist — wissen wir, daß mancher Fürst, wenn er einen hohen Gast besonders ehren wollte, diesem den Willkommenstrunk durch die Schenke seiner Tochter kredenzen ließ und daß diese dem Gast dabei voll-kommen nackt gegenübertrat. . . Das waren Zeilen, in denen man noch deuten konnte, in denen ein Mann Nacktheit des anderen Geschlechts noch ertragen, in denen seine blauen Augen in ehrlicher Bewunderung und Hochschätzung auf diesem Meisterstück der Natur ruhen konnten. Das Mönchtum hat mit diesen reinen und klaren Anschauungen systematisch Schluß gemacht und nachdem dann noch jüdische Sinnlichkeit die Menschheit vergiftet hatte, sind die Zeilen gründlich anders geworden. . . Es ist nun aber an der Zeit, die Menschen wieder anständig zu machen. Mönchtum hat nichts mehr mitzureichen in diesen Dingen; körperlich und seelisch Verkrüppelte können nicht Erzieher sein. Die Juden sind als Schädlinge entlarvt, ihr Einfluß ist dahin. . . Was hindert uns eigentlich noch, zu altgermanischer Sittenklarheit und -reinheit zurück-zukehren?

Sie meinen, ich sei vom Thema abgekommen? Aber ganz und garnicht! Ich wollte nicht mehr und nicht weniger sagen, als dies: Wir Anhänger der völkischen Freikörperkultur erstreben, durch Wort und Schrift ebenso wie durch prak-tische Körperschulung die dafür geeignet erscheinenden jungen Menschen zu erziehen. Geländeleben ist nur in der warmen Jahreszeit möglich, die Unterweisung durch Bild und Schrift aber kann sich auf das ganze Jahr ausdehnen. Kann es nun eine bessere Beeinflussung geben, als Bilder gutgewachsener, durchgearbeiteter, raffisch vorbildlicher junger Menschen beiderlei Geschlechts? Kann es Sünde sein, den Körper so zu zeigen, wie die Natur ihn schuf? Kann dies unsittlich sein?

Wir bitten die Behörden ganz herzlich, uns in dieser Frage einmal zu hören. Wir werden gern den dazu Berufenen unser Material vorlegen. Niemals würden wir in den Fehler mancher — nunmehr sanft entschlafenen — „Aktkunst“-Zeitschriften ver-fallen, die in anreizender Weise mit Massen von Fleisch (Titelblatt möglichst eine Großaufnahme!) „arbeiten“. Wir wollen erziehen, wir wollen zum Nachdenken — und zur Nach-ahmung anregen. Wir wollen dem Staat helfen, gesunde, gut-gewachsene Menschen heranzubilden. Das ist alles. Und wir meinen, dies sei durchaus im Sinne des Führers!



# Sie das neue Geländelahr — die gute Figur!

## Eine Entfettungskur für die Frau

Größere Bedeutung denn je hat heute die deutsche Hausfrau für unser Volk. Sie ist die Mutter, die Erzieherin unserer Kinder, die Wegbereiterin unserer Zukunft. Deshalb ist es so wichtig, daß gerade sie erfasst wird von unserem Geiste, um ihn der Jugend zu vermitteln. Und zu unserer Freude können wir feststellen: schon viele unserer deutschen Frauen und Mütter haben das Große und Gute der Freikörperkultur erkannt. Aber in der Praxis stehen sie zurück. Und fast alle aus dem gleichen Grund: weil sie sich auf dem Gelände ihrer Figur schämen. Wohl sind gerade wir weit davon entfernt in der Frau von heute eine ewige Angst um die Fassade zu züchten, durch Kalorienberechnung bestimmte Modelinien herauszuarbeiten, mit Salben, Tinkturen und Anstrichen Girlsgeichter zu fabrizieren. Energischer aber noch bekämpfen wir die Einstellung, die bewußte Vernachlässigung des Körpers lehrt, die das Heil in alten Sandalen und sackähnlichen Gewändern sucht, und am verantwortungslosesten handelt die Frau, die aus Nachlässigkeit oder Faulheit nichts für ihr Aussehen tut. Licht und Freude in den Alltag zu tragen, das ist der erste Beruf der deutschen Frau. Nicht jede kann hübsch sein, aber die lebendige Schönheit, die von innen kommt, aus Blut, Knochen und Muskeln, kann jede erwerben und erhalten. Und nur was diese Schönheit beeinträchtigt ist häßlich, also vor allem — das überflüssige Fett!

Immer sind es trübe Stunden für die Frau, wenn sie bemerkt wie ihr Gewicht und Körperrumfang über die Grenzen des „Vollschlanken“ hinaus langsam der Verfettung entgegengehen. Sie beginnt zu hungern — und wird schwach davon, daß die Hausaltarbeiten liegen bleiben und nervös, daß der Mann an Scheidung denkt und ihr die Kinder ängstlich aus dem Wege gehen. Pillen nimmt sie ein — und erreicht damit oft, daß sie ernstlich krank wird. Und wenn das Fett wirklich schwindet, hängen die gedehnten und nun leeren Muskeln und Gewebe schlaff und welk herab als schlappe Därme und Hängeleib als Hängebrüste und runzlige Gesichter. Dann rennt sie unsinnig spazieren, macht Gewaltkuren und — schwächt damit ihr Herz so, daß es leistungsunfähig wird, das Wasser nicht mehr aus den Geweben bringt und die Frau dadurch noch dicker und schwerer wird. Und all diese Mißerfolge sind nur zu verstehen aus der Erkenntnis, daß Fettsucht fast stets nur aus drei Wurzeln entsteht, von denen im einzelnen Fall die eine mehr, die andere weniger stark beteiligt ist. Unzureichende Ernährung schafft durch zu fette und zu reichliche Speisen überflüssige Fettmassen in den Körper. Zu scharfe, kochsalzreiche Nahrung regt das Bedürfnis zu Trinken an, hält gleichzeitig das Wasser im Körper zurück und fällt die Gewebe mit Flüssigkeit. Und Harnsäureablagerungen durch übermäßigen Fleischgenuß verstopfen die Abfuhrkanäle und verhindern den Fetttransport.

Der Blutkreislauf fließt zu träge. Langsame Verdauung, erschwerte Zirkulation mit Gedächtnisschwäche, Schlafsucht und kalten Händen und Füßen, mit Blautauungen, Wallungen und geringer Beweglichkeit sind die Folgen. Und



das Fett setzt sich an den Stellen ab, die in normalem Zustand schon am wenigsten durchblutet sind, im Leib und an den Bauchdecken, den Hüften, den Seitenflächen des Oberkörpers, an den Brüsten, dem Unterkinn und im Nacken.

Und eine Hemmung der innersekretorischen Drüsen, vor allem der Schilddrüse und der Eierstöcke stört den ganzen Stoffwechsel. Die Hormone versagen. Die Lebensflamme brennt nur trübe. Die Vorräte werden nicht aufgebraucht und maßlose Fettvermehrung stellt sich ein.

Sinnlos ist es also, Fettsucht vertreiben zu wollen durch einfaches Hungern, durch übermäßige Anstrengung, durch das Erzwingen von Durchfall oder durch das Schlucken von Pillen, für die innere Sekretion. Behandlungen für die drei beschriebenen Wurzeln müssen stets zusammenkommen, soll der richtige Erfolg erzielt werden ohne daß gesundheitliche Schädigungen auftreten oder die Leistungsfähigkeit beeinträchtigt wird. Und dazu wollen wir den Winter benutzen, daß wir auf dem Gelände im Frühjahr nur schöne, gesunde Körper sehen.

Die Diät hat zu berücksichtigen, daß keine entkräftigenden Eiweißverluste entstehen dürfen, kein Muskelschwund, sondern daß nur Fett, Wasser und schädliche Stoffwechselschlacken, schädliche Salzablagerungen ausgeschwemmt werden sollen. Mäflende Kohlehydrate, Zucker, Fett, Öl und Butter sind deshalb sehr einzuschränken. Flüssigkeiten trinke man nur mäßig und reiche die Suppenkühll an sich vorüber. Besondere Kreislaufentlastungstage beschleunigen die Ausscheidung. An ihnen darf nur Rohkost genossen werden, denn von allen Kostformen eignet sie sich am besten, noch viel besser als Milchkost, durch ihre große Armut an Kalorien (Nährwert), bei gleichzeitiger großer Menge der Speisen (Sättigungswert). Der Darm wird in dauernder Tätigkeit gehalten, ohne daß eine Gewichtszunahme zu befürchten ist. Seine Bewegungen werden durch die Frucht säuren, die Gärungsprodukte und die vielen Abfallstoffe lebhaft angeregt. Und das läßt bei jeder Entfettungskur ausgezeichnete und dauernde Erfolge erzielen (Sättigungswert ohne Gewichtszunahme bei gleichzeitiger Regelung der Verdauung). Doppelt wirksam aber ist die Rohkost durch ihre Salzarmut, denn das völlige Fehlen des Kochsalzes ist ihre charakteristischste Eigenschaft. Dadurch schwindet schon nach kurzer Zeit das Bedürfnis zu trinken und sie wird so zur flüssigkeitsärmsten Nahrung, die wir zu uns nehmen können. Sie entzieht dem Körper Wasser, durch die große Ausscheidung sinkt das Gewicht meist schlagartig und der große Anfangserfolg steigert das Vertrauen zur Kur und wirkt günstig auf ihren ganzen Verlauf.

Zur Anregung des Blutkreislaufes kommen Bewegung, Turnen und Gymnastik dazu. Ist das Herz angegriffen oder so schwach, so muß die Entfettung stets im Bett begonnen werden unter genauer Kontrolle. Erst nach Besserung der Herzfähigkeit fängt man langsam passive Gymnastik an und vorsichtiges Spazierengehen auf ebener Erde. Und erst, wenn das Herz gesund ist, darf zu Übungen, Bergsteigen und körperlicher Arbeit übergegangen werden, wobei immer noch die nötigen Ruhepausen einzuschalten sind. Die organisch gesunde Frau kann hierin mehr tun. Und sehr vieles ist damit schon zu erreichen. Dann kommt dazu noch die Entfettungsmassage. Sie bildet eines der wichtigsten Hilfsmittel unserer Kur. Gerade







an den besonderen Fettansatzstellen muß dieses gelockert werden und dort heißt es mit sehr energischer Massage vorgehen. Nach gelungener Entfettung ist es aber unbedingt erforderlich, gut die Bauchmuskeln zu trainieren um Eingeweideeinkengungen zu verhüten. Auch Wasseranwendungen beleben außerordentlich den Blutkreislauf. Schweißbäder in jeder Form von der Schweißpackung über den Schweißkasten zu unserem Schweißentfettungsbad sind außerordentlich gut. Bei allen diesen Anwendungen muß aber auch auf die Verbesserung des Blutes geachtet werden, denn wenn so das Fett gelockert und der Kreislauf angeregt ist, bedarf es eines guten Blutes zu Wegtransport und Neuaufbau. Dieses ist zu erreichen durch reichlichen Genuß von Spinat, sonstiger eisenhaltiger Früchte und Gemüse, und durch das Trinken ausscheidender Tees. Sie regen die Leberzellen zu neuer Tätigkeit an und entgiften und stärken den ganzen Organismus. Müdigkeit und Mattigkeit schwinden und guter Schlaf stellt sich ein.

Die Anregung der Drüsen mit innerer Sekretion geht mit diesen Prozeduren Hand in Hand. Kompresseneinwirkung auf die Eierstöcke und Wechselisibäder sind sehr vorteilhaft. Die Schilddrüsenabsonderung vermehren wir durch gepulverten Meeresschwamm, Meertang, Austermuschel und vor allem durch den häufigen Genuß von Ziegenmilch.

Eine genau ausprobierte Entfettungskur, die mit Grüntagen und Trockentage abwechselte ist gerade im Winter auch zu Hause durchzuführen. Bei etwas Konsequenz kann der Erfolg nicht ausbleiben.

#### Obsttage:

Montag, Dienstag, Freitag, Samstag.

Morgens: am ganzen Körper rasch mit ausgewundenem, kaltem Lappen abwaschen und dann noch eine halbe Stunde in das Bett. — Bewegung und Turnen.

Frühstück: 100—200 gr. Obst (keine Bananen) und drei Zwiebäcke oder Knädelbrote.

Vormittag: Hausarbeit, Massage oder Bewegung.

Mittag: 250 gr. rohe Salate und Gemüse mit Zitronen. Obst und saure Ziegenmilch.

Nachmittag: arbeiten — Obst.

Abend: wie Mittag (saure Ziegenmilch).

Vor dem Zubettgehen: ein Apfel.

#### Trockentage:

Mittwoch, Donnerstag, Sonntag.

Morgens: kalte Dusche. — Bewegung und Turnen.

Frühstück: 1—2 trockene Gemme und eine Tasse leichten Abführtee mit Zitronen (erst 1 Zitr., in der 2. Woche 2 Zitr., in der 3. Woche 3 Zitr., dann zurück).

Vormittag: Bewegung.

Mittag: 1 bis 2 Eier oder 2—3 Eßlöffel Pilze, gedämpftes Gemüse ohne Salz, 1 Kartoffel oder 1 Eßlöffel Nudeln. 1 Schnitte Kuchen oder Nachtisch.

Nachmittag: viel Spazierengehen.

Abend: 1 bis 2 Brötchen oder Brot, 1 Ei, Käse, Pflanzenfleisch, 1 Tasse leichten Abführtee.

Vor dem Zubettgehen: Wechselisibäder und Kompressen.

Unbedingt wichtig dabei ist, daß die Frau zur Anregung der Hautdurchblutung zu Hause stets nackt geht. Nur so kann die Kur helfen! Und sie tut Wunder, aber sie muß mit Konsequenz durchgeführt werden. Die Frau fühlt sich danach wohl in ihrer Haut. Sie macht wieder ein frohes Gesicht. Das stimmt auch den Mann lustig, denn lange vorher hatte sie das

schon nicht mehr getan. Und sie gewinnt die Erkenntnis: Der Körper reagiert auf diese Behandlung, die nichts ist als zur Arznei gesteigerte, natürliche Lebensführung. Und das muß der Frau ein Zeichen vom Himmel sein, jetzt besser auf sich aufzupassen, denn vorbeugen ist leichter, als heilen. Und es ist ja ihr Ziel gewesen wieder vollschlank zu werden, um es zu bleiben! Und sie bleibt es auch, denn jetzt steht sie nicht mehr zurück, sondern geht im nächsten Sommer nackt mit hinaus in Sonne und Wind!

Dr. med. Hans Handwerker,  
Sanatorium, Schloß Gettenbach bei Gelnhausen

## „Das Schneebad“

Von Hanns Kappler

Es gibt Menschen, die gehen mitten im Winter hinaus, hacken das Eis eines Teiches auf, um dann, nur mit der Badehose bekleidet, in das „Kühle Nass“ zu springen. Sie amüsieren sich dabei köstlich über die staunenden Zuschauer, die sich angesichts des „Eismännchens“ fester in ihre Pelze hüllen. Nun, eine Abhärtung unseres Körpers in dem Sinne, wie es die Winterwasserbader verstehen, brauchen wir uns nicht zum Ziel, zu machen. Es genügt, wenn wir an sonnigen Wintertagen ein Schneebad nehmen.

#### Ein Schneebad?

Sicher gibt es zahlreiche Freikörperkulturanhänger, die sich noch nicht „so recht herangetraut“ haben, und die im Hintergrunde ihrer Gründe zunächst auf ihren Stuben-Büro-Dienst hinweisen, der eine größere Freizeit, die zu einer Abhärtung nötig ist, nicht zulasse. Für ein Schneebad braucht man indessen überhaupt nicht abgehärtet zu sein, wenn man nicht am ersten Tage in eine überhebliche Uebertreibung verfällt, die unweigerlich ihren Schnupfen und Husten nach sich ziehen dürfte.

Man suche sich also einen sonnigen Wintertag und eine windgeschützte Stelle hinter dem Haus oder im Walde auf. Für die erste Zeit ist es allerdings vorteilhafter, in der Nähe einer menschlichen Behausung oder Schutzhütte sein Schneebad zu nehmen. Sobald man sich entkleidet hat, beginne man mit gymnastischen Übungen, die den ganzen Körper umfassen und keine Gliedmaßen längere Zeit in einem Ruhezustande belassen können. Ein rascher Lauf am Ort mit gleichzeitigem Bewegen der Arme und des Oberkörpers dürften am empfehlenswertesten sein. Man braucht aber auch hierin nicht gleich zu übertreiben und „in Schweiß“ zu geraten. Nun hüte man sich aber, eine Handvoll Schnee zu nehmen und hübsch den Leib damit einzureiben! Das ist gefährlich, da man sich zu wenig dabei bewegt und die übrigen Körperteile zuviel Wärme ausstrahlen, sich also wieder abkühlen. Man mache es am besten so, als wenn man im Wasser pantsche: Man sucht sich eine Stelle aus, an der hoher Schnee liegt, beugt sich hinab, wühlt beide Hände tief hinein und bewirft — oder besser gesagt — betäubt nun seinen Leib mit dem umwerwirbelndem Schnee. Ist man so recht im „Arbeiten“, dann kann man sich auch getrost einmal im Schnee wälzen.

Jetzt ist es für das erste Mal genug! Man schlägt sich ein großes Tuch oder einen Bademantel sofort fest um den Leib, geht in das Haus zurück, um sich sofort tüchtig zu frottieren, oder, wenn man sich im Wald befindet, frottiert sich die Vorderseite des Körpers, während den Rücken eine Hilfsperson abreibt. Rasch ankleiden — aber nicht zu viel Kleidungsstücke! — und ein Spaziergang unter gutem Ausschreiten: so ist das erste Schneebad geschafft und man kann es getrost anderen Leuten überlassen, nach Niespulver, Schnupfenwatte oder Hustentee zu laufen. Später, wenn man einige Duzend Schneebäder hinter sich hat, kann man ohne Sorge auf Schneeschuhen den Hang hinablaufen, sich im Schnee wälzen um „angefeuchtet“ seine Steilhangschwingerie fortzuführen. Zugluft? Nasser Leib? Schadet alles nichts mehr, die Hauptsache ist Sonne und recht viel Schnee.

Im übrigen tut man gut, mindestens bis zum Januar zu warten, ehe das erste Schneebad versucht wird: denn die Sonne im Januar und den folgenden Monaten ist „jung“ und ihrer Strahlen Heilkraft steigt von Woche zu Woche. Wenn dann andere Leute sachte die Badehofen hervorzufuchen beginnen, laufen wir bereits brauner als ein waschechter Indianer umher.

Und nun 'ran an den Schnee!





## Gerechte Urteile über die FRA

Die „Deutsche Zeitung“ — und wir

Im allgemeinen müssen wir leider feststellen, daß uns die Presse nicht gerade wohl will. Dies ist im wesentlichen darauf zurückzuführen, daß man in den Redaktionen vollkommen falsch über uns und unsere Ziele unterrichtet ist. Mit Freude und Genugtuung stellen wir nun fest, daß eine große und angesehene Tageszeitung, die in Berlin erscheinende „Deutsche Zeitung“ hierin eine rühmliche Ausnahme macht. Die „Deutsche Zeitung“, die offizielle Tageszeitung des Reichsnährstandes, bringt u. a. die ausgezeichneten Beilagen „Neues Licht — Neues Leben“ (Kulturbeilage), „Der nordische Mensch“ (Rassfragen) und „Körperschulung“. Besonders in der letztgenannten Beilage wie auch im Sportteil des Blattes findet der Lichtfreund Meinungen vertreten, die ihm sofort sagen, daß die „Deutsche Zeitung“ jegliches Muckertum ablehnt.

Im folgenden veröffentlichen wir auszugsweise einige der zuletzt in der „Deutschen Zeitung“ gebrachten Aufsätze, von denen wir annehmen, daß sie unseren Lesern mehr sagen werden, als alle Empfehlungen es vermöchten.

### Sportler-Weihnacht.

Eine vorbildliche Sportler-Weihnacht wurde von der bekannten Sportlichen Vereinigung „Sparta“ in den Neuköllner Passage-Festtälern durchgeführt. Eine geschickt zusammengestellte Vorführungsfolge sorgte für die beim Weihnachtsfest üblichen Ueberraschungen. Einleitend wies der Führer der Vereinigung, Alimetroeder, in einbringlichen Worten darauf hin, daß wir nunmehr dank der starken Regierung unseres Volkskanzlers Adolf Hitler auch im einstmals „roten“ Neukölln ungestört unsere ardeutsche Familienfeier, das Weihnachtsfest, begehen können.



Die Veranstaltung selbst bot das Bild echter nationalsozialistischer Volksgemeinschaft, die besonders in der Bescherung von 100 Kindern zum Ausdruck kam, denn die Gaben wurden nur auf freiwilligen Spenden der Mitglieder zusammengebracht. Hervorzuheben sind die gelungenen gymnastischen, turnerischen und tänzerischen Vorführungen der einzelnen Gruppen, deren Ziel es war, den Eltern und Freunden der Vereinigung zu zeigen, daß jedes Mitglied nach Alter und Veranlagung Gelegenheit zur Betätigung hat. Zwanzig 10- bis 14jährige Schüler zeigten aus ihrem Übungsprogramm Gymnastik, Lauffähigkeit und Medizinballübungen.

Die Hausfrauengruppe, also die Mütter dieser Jungen, zeigte eine erhalt durchgeführte Ausgleichsgymnastik. Etwa 40 Schülerinnen und Jungmädchen bewiesen beim Volksstanz und in der Gymnastik, daß sie mit ganzem Herzen bei der Sache sind und für straffe körperliche Erhaltung schon das notwendige Verständnis haben. Den Abschluß der sportlichen Darbietungen, die von der „Instrumentalgruppe“ des Vereins wirksam unterstützt wurden, bildeten die auf beachtlicher Höhe stehenden turnerischen Vorführungen der „Männergruppe“, die im Pyramidenbau und Barrenturnen Höchstleistungen zeigten.

Nach der Bescherung der Kinder erwerbsloser und bedürftiger Volksgenossen übernahm der Berliner Gauführer des Kampfringes für völkische Freikörperkultur, Pg. Gellenthin, die Verteilung der Ehrenurkunden an die Siegerinnen und Sieger in den am 29. November 1933 ausgetragenen Schwimmwettkämpfen und ermahnte sie dabei, auch in Zukunft im friedlichen Wettkampf mit den befreundeten Sportgruppen im Interesse der gesamten deutschen Turn- und Sportbewegung ihre Pflicht zu tun. Eine kurze, markante Schlussansprache des Führers der Vereinigung, die in einem „Siege-Heil“ auf unseren Volkskanzler und unser deutsches Vaterland ausklang, leitete in den „gemütlichen Teil“ über, der die Mitglieder beim Gesellschaftsabend noch bis zur Polizeistunde beisammen hielt. Alles in allem eine gut gelungene Veranstaltung, die wieder beweist, daß die Führung der „Sparta“ den Sinn und Zweck der wahren Volksgemeinschaft im nationalsozialistischen Staat nicht nur erkannt, sondern auch verwirklicht hat.

(Nr. 300a, 23. 12. 1933)

Deutsche Freikörperkultur, Zeitschrift für Rassenpflege, naturgemäße Lebensweise und Leibesübung. — Dieses offizielle Organ des Kampfringes für völkische Freikörperkultur bringt in seinen beiden letzten Nummern (Verlag Emil Werner, Berlin N 65, Preis je Heft 0,30 RM.) wieder ausgezeichnete Aufsätze, die die Forderungen unserer nationalsozialistischen Regierung zur Gesundung des Volkes und zur Aufzucht eines starken deutschen Geschlechts vollumfänglich vertreten. Die Pflege gemeinsamer gymnastischer Betätigung unbefestigter Körper in Licht, Luft und freier Natur wird in erzieherischen Worten, die jedoch das allen Muckertums und lehrhafter Ueberheblichkeit sind, den Lesern zur Aufgabe macht. Leibesübungen sind für die Kampfringbünde die Wegbereiter, ein freimütiges, neues Geschlecht zu schaffen, das sich loslöst vom Dunst des Asphalt und wieder in der Natur sein reines Glück zu finden versteht. Die gut redigierte Zeitschrift schmückt erlesenes Bildmaterial. Es ist nur zu wünschen und zu hoffen, daß im Interesse der Leibesbucht im neuen Staat gerade diese Zeitschrift ausgebaut wird und weiteste Verbreitung findet.

(Nr. 304b, 20. 12. 1933)

### Man schreibt uns:

In zunehmendem Maße taucht in Presseveröffentlichungen der letzten Zeit das Wort „Nacktkultur“ auf, und zwar immer entweder in Verbindung mit Juden oder Marxismus — oder, sagen wir es rund heraus, im Zusammenhang mit irgendeiner Unsitlichkeit. Man sollte mit dem Wort „Nacktkultur“ etwas sparsamer umgehen — ja es sollte überhaupt vermieden werden! Will man z. B. alkoholgeschwängerte Nacktanzabende im Kurfürstendammkil oder den Verschieß obföner Altpfotografien gebührend anprangern, dann nenne man das Kind beim richtigen Namen. Vor allem ist im Zusammenhang mit diesen Dingen das Wort „Kultur“ zu schade. Gerade in der nun schon seit einigen Jahrzehnten bestehenden völkischen Freikörperkultur-Bewegung hat sich ein erlesenes Menschenmaterial zusammengefunden, das aus dem tiefsten Sinn der Bewegung heraus den Kampf gegen alles Undeutsche und Unreine im Haus und in der Öffentlichkeit aufgenommen hat. Es hieße dieser Bewegung tiefstes Unrecht tun, wenn man sie — und sei es auch nur aus Gebankenlosigkeit — mit den nicht genug zu verurteilenden Auswüchsen der oben genannten Art in einen Topf werfen würde. Die völkische Freikörperkultur-Bewegung arbeitet ganz im Sinne der rassistischen Aufzucht unseres Volkes. Sie ist deshalb in die Fachschule 11 im Reichsportführerring eingegliedert worden.

Diese kurzen Ausführungen sollen dazu beitragen, eine leider weitverbreitete irrigte Anschauung endlich zu beseitigen.

Nr. 306, 31. 12. 1933

Die „Deutsche Zeitung“, Berlin SW 11, Hedemannstraße 30, erscheint in Berlin täglich zweimal und ferner als Reichsausgabe zum Preise von 3,25 RM. monatlich.

## Etwas zum Lachen

„Baden kann man nur in Schwimmhosen. Erstens ist das beziehungsweise anständig, und zweitens muß der Mensch im Falle eines Vorgefekten eine Hosennacht haben!“

(Eine militärische „Instruktions-Perle“ aus der Vorkriegszeit)

Es ist etwas „Entsetzliches“ geschehen: in der Sommerfrische haben die Kinder an einem heißen Tage im nahen Mühlenbach gebadet — so wie sie Gott erschaffen, ohne ein noch so winziges Stückchen Badeanzug. Mutti nimmt Lotten ins Gebet — sie sei zu alt dazu, das dürfe man nicht . . . und zum Schluß fragt sie: „Waren denn auch Jungens dabei?“

Lotte besinnt sich, dann antwortet sie ganz kleinlaut: „Das weiß ich nicht, angezogen habe ich sie nicht gesehen!“



# ÜBERSICHT UND MITTEILUNGEN

Der dem Kampfring für völkische Freikörperkultur, Sitz Berlin, angeschlossenen Bünde und Vereinigungen

Führer des Kampfringes: E. Bückmann, Dessau, Hans des Reichstatthalters, Fernruf: 1511 und 1512. — Geschäftsstelle der Reichsleitung: Berlin-Halensee, Kronprinzenbamm, Briefanschrift: Berlin-Halensee, Postfach. Fernruf: 37 Hochmeister 6632.

## Gau I Ostmark.

Führer: Adolf Weide, Zoppot, Charlottenstraße 3.

### Angeschlossen:

Vereinigung für Freikörperkultur „Finns“ Danzig, 3. Hb. Gerhard Brode, Danzig, Bastion Obs 2.

## Gau III Brandenburg.

Führer: Schriftleiter Hanns Gellenthin, Berlin SW 11, Hedemannstr. 30, Fernruf: 35 Bergmann 3883.

### Angeschlossen:

Bund Brandenburgischer Lichtfreunde, Brandenburg-Havel, Walter Jense, Brandenburg-Havel, Wälderhof 18.

Deutscher Bund für Freikörperkultur e.V., Berlin, Hermann Peper, Berlin-Schöneberg, Eisenacher Straße 63.

Deutsche Fußball-Gesellschaft e.V. Berlin, Paul Gubler, Berlin-Mariendorf, Chausseest. 284.

Jugendgelände Birkenheide e.V. Berlin, Herbert Weißfogel, Berlin N 20, Hochstr. 11.

Päpser Sonnenheide e.V. Berlin, Georg Stöhr, Berlin-Dorfgelände, Behrendstr. 54.

Lichtbund für völkische Lebensgestaltung, Berlin, Karl Bender, Wln.-Lichtenrade, Landshuter Str. 38.

Lichtsportfreunde e.V. Berlin, Fritz Sadomski, Berlin-Reinickendorf-Ost, Provinzstraße 28 II.

Neujonlandbund e.V. Berlin, Berlin NW 7, Postfach 24.

Sonnenportbund „Nord“ Berlin-Tegel, Postfach.

„Sparta“ Sportliche Vereinigung e.V. Berlin, Berlin-Halensee, Postfach.

Schwanfelder Bund, Landsberg/Warthe, Will Fischer, Landsberg/Warthe, Steinstraße 12 III.

Freikörperkulturbund „Niederland“ e.V. Berlin, Bundesführer Dr. Wolfgang Reichstein, Berlin W 15, Kurfürstendamm 32.

Gau IV Schlesien.

Führer: Johann Polomsky, Breslau, Kaiser-Wilhelm-Str. 6.

Angeschlossen:

Lichtbund Ostlich, Fritz Scheibe, Ostlich, An der weißen Mauer 4381.

Lichtsportfreunde Breslau, Hans Wunderlich, Breslau, Schwerinstr. 15 II.

Sonnenfreunde Breslau, Erich Hefcke, Breslau 18, Augustastr. 84.

Gau V Sachsen.

Komm. Führer: Dipl.-Ing. Herbert Veflich, Dresden-Kloßsche.

Angeschlossen:

Völkischer Bund für Lebensreform, Leipzig, Kurt Preißer, Leipzig E 1, Zerbster Str. 25 II.

Vereinigung für neuzeitliche und gesunde Lebensgestaltung e.V. Leipzig.

Bund der Sonnenfreunde Dresden e.V., Kurt Gubler, Dresden N 1, Walpurgisstr. 4.

Dresdener Lichtfreunde, Bund für sittliche Lebenserneuerung, Rudolph Schlegel, Dresden N 5, Altonaer Str. 20 II.

Vereinigte Lichtfreunde Chemnitz e.V., Kurt Krupar, Chemnitz, Hübnerstr. 13.

Völkischer Lichtbund Jwiskau, Erich Fischer, Lengenfeld 1. Vogtl., Gartenstr. 12.

Völk. FKK-Bund Banjen, Führer: Kurt Hahn, Fichtestr. 4.

Ortsgruppe Planen des Kampfringes Planen i. Vogtl., Friedrich Wünschmann, Planen i. Vogtl., Carolastr. 35.

Gau VI Mitteldeutschland und Gau VIII Niedersachsen.

Führer: Freiherr von Kleist, Braunschweig, Fajenenstr. 25.

Angeschlossen:

Kreis für freie Lebensgestaltung Dessau, Paul Giesemann, Dessau, Kavalierstr. 24.

Bund der Sonnenfreunde Dessau, Arnold Kellus, Dessau, Amalienstr. 108.

Völkischer Lichtbund Erfurt, Führer E. Waagemann, Erfurt, Johannisstr. 154.

Kasseler Verein, Pöcher, P.-Sch. Erst. 30393.

Ortsgruppe Halle des Kampfringes für völk. FKK., Oskar Raum, Halle, Lutherstr. 78.

Ortsgruppe Magdeburg-Nord (Lichtbund Magdeburg e.V.), Fritz Henschel, Magdeburg, Dessauer Straße 15.

Ortsgruppe Magdeburg-Süd des Kampfringes für völk. FKK., Dr. E. Weissenfels, Magdeburg, Böttcherstr. 37.

Ortsgruppe Hannover des Kampfringes für völk. FKK., Hans Holdenrieder, Hannover-Linden, Pfarrstraße 53 II.

Ortsgruppe Braunschweig des Kampfringes f. völk. FKK., Adolf West, Braunschweig, Bergfeldstr. 7.

Ortsgruppe Oßfingen des Kampfringes für völk. FKK., Albert Winkelmann, Oßfingen Iheringstraße 66.

Lichtbund Weserbergland, Hannover-Münden, Karl Walle, Hannover-Münden, Schmiedestr. 1 a.

Sonnenland Eggefort, Helmuth Belsche, Eggefort, Post Winsen (Lube) Land.

## Gau VII Nordmark.

Führer: Bruno Christiansen, Lübeck, Yorkstr. 10/12.

### Angeschlossen:

Ortsgruppe Lübeck des Kampfringes für völk. FKK., Paul Hage, Lübeck, Schönbecker Straße.

Ortsgruppe Hamburg des Kampfringes für völk. FKK. (links der Alster).

Otto Wagner, Hamburg, Zoppoter Str. 8.

Ortsgruppe Groß-Hamburg des Kampfringes für völk. FKK. (rechts der Alster).

Karl Rieck, Hamburg 1, Ferdinandstr. 61.

Ortsgruppe Harburg-Wilhelmsburg des Kampfringes für völk. FKK., Andreas Dellacher, Harburg-Wilhelmsburg, Edelbühlstr. 10.

Völkischer Freikörperkulturbund: Vereinigte Lichtfreunde Steffin, Fritz Wittmar, Steffin, Oberwied 63.

Klappholstaler Bund, Klappholst a. Sylt, Dr. med. Ahlborn, Kampen a. Sylt.

Freiheitspark Rillingberg, Paul Zimmermann, Post Glesendorf.

Gau IX Westfalen und Gau X Niederrhein.

Führer: Studienrat F. Hasselblatt, Wuppertal-Barmen, Sedanstr. 63.

Angeschlossen:

Ortsgruppe Dortmund des Kampfringes für völk. FKK., Fritz Gerling, Dortmund, Matthias-Grünwald-Str. 54.

Verein für neue Lebensreform Dortmund, Franz Hahn, Dortmund, Königshof 23.

Ortsgruppe Bochum des Kampfringes für völkische FKK., Heinrich Götting, Bochum, Oskar-Hoffmann-Str. 48.

Lichtbund Wuppertal, Vereinigung für Lebenserneuerung e.V., Alfred Krebs, Wuppertal-Barmen, Bismarckstr. 87.

Bund für Lebensreform Duisburg-Hamborn, Theodor Polthmann, Hamborn, Alleestr. 44.

Völkischer Bund f. Gesundheitspflege Essen, Kurt Schlabach, Essen, Brigittastr. 27.

Ortsgruppe Düsseldorf des Kampfringes für völk. FKK., Josef Christiani, Düsseldorf, Ronsdorfer Straße 78.

Bund für Lebenserneuerung Aachen, Hubert Krausen, Aachen, Tempelgarten 13.

Lichtgemeinschaft Wuppertal, Fritz Griesel, Schwelm, Postfach.

Gau XI Mittelrhein.

Führer: Schriftleiter Adolf Franke, Köln-Deutz, Reichsplatz 20.

Angeschlossen:

Neues Leben, Bund für anstehende Lebensführung e.V., Anschrift: Köln Hauptpostamt, Schließfach 434.

Lichtkreis Köln e.V., Anschrift: Köln Hauptpostamt, Schließfach 407.

Lichtkreis Koblenz, (Anschrift: d. b. Gausführer.)

Gau XII Hessen und Gau XIII Rheinpfalz.

Komm. Führer: Ing. Kuspert, Darmstadt.

Angeschlossen:

Bund für Rassenpflege und germanische Lebenserziehung, Emil Burckhard, Frankfurt-M., Unter den Birken 25.

Bund für Rassenpflege und germanische Lebenserziehung e.V., Sitz Frankfurt-M., Ortsgruppe Darmstadt, Erich Kuspert, Darmstadt, Landkronstr. 69.

Bund für Rassenpflege und germanische Lebenserziehung e.V., Sitz Frankfurt-M., Ortsgruppe Mainz-Wiesbaden, Ernst Hecklau, Mainz, Rheinallee 87.

Gau XIV Baden und Gau XV Württemberg.

Führer: Graf Josef von Reutner, Stuttgart, Vogelsangstr. 13.

Angeschlossen:

Trennbund für aufsteigendes Leben Stuttgart e.V., Richard Ungewitter, Stuttgart, Schottstr. 42.

Freikörperkulturverein Sonnenland, Stuttgart, Fritz Statikus, Stuttgart N, Kronenstr. 13.

Bund der Sonnenfreunde Heidelberg, Paul Wombler, Heidelberg, St. Annagasse 3.

Gau XVI Bayern.

Führer: Oberst a. D. Bolte, München 23, Germaniastr. 51.

Angeschlossen:

Lichtbund Augsburg, Albert Kagner, Augsburg-Hochzoll, Zugspitzstr. 29.

Sonnenbund München, Nikolaus Stolz Jr., München NW, Karlstr. 6.

Sonnenfreunde Regensburg, Regensburg 2, Postfach 321.

Freikörperkulturverein München e.V., Dr. Otto Kraus, München, Brunnstr. 8 III.

Arbeitsgemeinschaft für Freikörperkultur u. Lebensreform, Martin Kürzinger, München-Waldtrudering, Fajenenstraße.

Ortsgruppe Nürnberg des Kampfringes für völk. FKK., Georg Göß, Nürnberg W, Reichenstr. 8 II.

Berlin: Deutscher Bund für Freikörperkultur e.V. Bundesführer: Will Mauerhoff, Geschäftsstelle: Maassenstr. 14. Sprechstunden täglich von 16-19 Uhr, außer Sonnabenden. Stabgelände: Lichter-See-Str., Berliner Str. 85. Täglich geöffnet, herrliche Spielplätze.

Baden im Stadtbad Mitte, Gartenstraße, jeden Sonnabend, 20 Uhr. Im Gymnastiksaal die übliche Gymnastik, Höhenkonne. — Eintrittspreise: Für Bad und Gymnastik RM. 0,40. Kinder unter 14 Jahren frei. Höhenkonne RM. 0,35. Zutritt haben Mitglieder familiärer dem Kampfring angeschlossenen Bünde.

— Sparta, Sportliche Vereinigung e.V., Berlin. Briefanschrift: Berlin-Halensee, Postfach. Sportgebiete: Leichtathletik, Handball, Fußball, Schwimmen, Wasserball, Rettungsschwimmen, Ring- und Tischtennis, Eislaufen, Gymnastik und Wandern. Eigene, modern eingerichtete Sporthalle in Neukölln, Hermann-Edke Steinmetzstraße. Eingang durch Steinmetzstraße 41.

Turn- und Gymnastikabende: Dienstags von 5 bis 7 Uhr: Kinder und Jünglinge, 7.30 bis 10 Uhr: Damen u. weibl. Jug.-b. — Donnerstags von 9 bis 10.30 Uhr: Sonderkurs für unsere Hausfrauen. — Freitags von 5 bis 7 Uhr: Kinder und Schüler, 7.30 bis 10 Uhr: Männer und männliche Jugend. — Sonnabends von 8 bis 10 Uhr: Zwangloser Spielabend, Tischtennis, Ringtennis, Ballspiele. Alle Veranstaltungen finden in der eigenen Sporthalle statt. Kasse und warme Draußen sowie Zentralheizung.

Jeden Mittwoch von 8.15 bis 9.45 Uhr Schwimmportlicher Übungsabend abends im Stadtbad Neukölln, Ganghoferstraße 4-5 (Strassenbahn, U-Bahn bis Rathaus Neukölln). Ueber Wanderungen, Handball- und sonstige Mannschaftsspiele Auskunft am Badeabend in Neukölln ob. telef. bei Fritz Heimerding, Bärwald 4310. — Jugendgelände Birkenheide e.V. Geschäftsstelle: S. Weißfogel, Berlin N 20, Hochstr. 11, Tel.: 66 Webbing 6683.

Die Birkenheide liegt am Mohnsee, Westufer des nördlichen Seezipfels. Anfahrt über Jossen, Mittenwalde oder Königswasserhausen. — Aufgenommen werden Jüngere bis zu 25 Jahren; die Aufnahmen Älterer unterliegt besonderen Voraussetzungen.

— Niederland e.V. Anschrift: Dr. Wolfgang Reichstein, Berlin W 15, Kurfürstendamm 32. Unsere Veranstaltungen: Sonntag jeden Sonnabend, 20 Uhr, Stadtbad Mitte, Gartenstraße. Montag jeden Sonnabend, 18 Uhr, vom Sportplatz Eichkamp (Stadtbahn Eichkamp). Dienstag (Willi Saumann) Dienstag 1/2 bis 1/2 und 8 bis 9 Uhr abends, Neue Grünstr. 19. — Licht-Sport-Freunde (LSF.) e.V. Geschäftsstelle: Berlin-Reinickendorf-Ost, Provinzstr. 28. Unsere Badeabende sind jetzt jeden Donnerstag, 20.30-22 Uhr, im Stadtbad Lichtenberg, Hubertusstraße (Frauenhalle). Wir haben gemeinsam mit dem Ld. Jahn, Lichtenberg. Mitglieder aller im Kampf-



ring f. völk. F.R. angeschlossenen Bünde sind herzlich eingeladen.

— **Lichtbund Payer Sonnenheide.** Führer: Georg Stör, Aln.-Vorl. Malbe, Zehrendstr. 54. — Gelände: Payer Sonnenheide am Payer Hintersee.

Baden: Wir befehlen uns am Badeabend des Deutschen Bund für Freikörperkultur und Sparta, Sportliche Vereinigung. Näh. Angaben siehe dafelbst.

Bei Eis und Schnee auf dem Gelände Winter-sport: Eislauf, Seegeschlitten, Schl. und Rodeln. Sonnabend-Sonntag Gelände geöffnet, geheizte Unter- und Schlafgelegenheit.

**Bochum:** Kampfring für völkische Freikörperkultur, Ortsgruppe Bochum. Anführ.: Heinz. Oeding, Bochum, Oskar-Hoffmann-Str. 46. Postfachkonto 27585 Essen. Gut ausgebautes Gelände auf dem Kermelberg bei Witten. Täglich geöffnet.

**Braunschweig:** Ortsgruppe des Kampfringes für völk. F.R. F.: Adolf Weidt, Braunschweig, Bergfeldstr. 7. Sprechzeit: Donnerstag 19 bis 20 Uhr. Fernspr. Nr. 3600. Gymnastik und Schwimmkurs jeden Freitag, ab 19.30 Uhr, im Stadtbad. Gäste nach Anmeldung Eintritt 50 Pf. Besondere Ereignisse: Tisch-Tennis-Spieler wollen sich beim Kassenwart Adolf Walthers, Comeniusstr. 42, melden.

**Chemnitz:** Vereinigte Lichtfreunde Chemnitz e. V. F.: Kurt Krupar, Chemnitz, Hübnerstraße 13, Postfach: Leipzig 38627.

Gelände: Eigenes Gelände mit 2 Badefischen in Oberlichtenau bei Chemnitz. Treffen: Cafe Wettin, Kurt-Günther-Str. 28, Ecke Reibbahnstraße.

Wichtige Veranstaltungen: In der am 6. Dezember 1933 stattgefundenen außerordentl. Hauptversammlung ist die von der Kreisleitung der NSDFP, Ortsgruppe Chemnitz, genehmigte Führerschaft — 1. Führer Kurt Krupar, Chemnitz, Hübnerstraße 13, stellv. Führer Friedrich Schwab, Chemnitz, Barbaroßstr. 31. 1. Kassierer Linus Philipp, Chemnitz, Philippstr. 15 — einstimmig bestätigt worden.

Jeden Sonntag Treffen auf dem Gelände zu Gymnastik, Sport und Spiel. Bei günstigen Winter-sportverhältnissen werden gemeinsame Skiwanderungen unternommen. Teilnehmer melden sich beim Sportwart Gerhard Schmidt, Chemnitz, Wetterstr. 3 III. Wanderungen und besondere Mitteilungen sind im Aushängekasten, Ziegelfstraße 4, zu erfahren.

**Danzig:** Vereinigung für Freikörperkultur Finus, Geschäftsstelle Jopoff, Charlottenstr. 3, Tel.: Nr. 52140. Jeden Montag 20–22 Uhr: Gymnastik, Höhenfonne, Braufen im Städt. Gymnastikhau, Hanjaplag 7. — Badeabend jeden dritten Sonnabend, 20–22 Uhr, im Hanjabad. Wandertag jeden Sonntag nach dem Ersten.

**Dessau:** Kreis für freie Lebensgestaltung. Führer: Karl Bäumann, Milbensee bei Dessau, Pötnitz 33.

Jeden Donnerstag, 19½ bis 20½ Uhr, Schwimmen in der Stadtschwimmbad. Jeden Freitag, 19 bis 21 Uhr, Gymnastik und Gerätefurnen in der Studienanstalt, Herzogin-Marie-Platz. Jeden Sonnabend, 20 Uhr, Volkstanz im Heim.

Besondere Veranstaltungen: Sonnabend, 27. Januar, 20 Uhr: Bericht über das Jahr 1933 (Jahres-hauptversammlung) und Neftabend.

**Dresden:** Bund der Sonnenfreunde e. V. F.: Herbert Rottig, Dresden A 24, Frankfurter. 2 I. Mühl. Aush. nach vorheriger Anmeldung. (Schriftl. Anfragen mit Rückporto!) Kassierer: Willy Blume, Dresden A 24, Ouhkowitz. 16. Tel. 48706. P.-Sch.: Dresden 17232. Bund der Sonnenfreunde e. V. Dresd.

Gelände: Reich mit Wald, Wiese und Spiel-plätzen, zwei Hütten (keine Lieberungsangelegenheit). Gymnastik. Besuch des Geländes nur nach rechtzeitiger vorheriger Anmeldung beim Vorführer.

Treffen jeden Sonntag 10 Uhr zur gemeinsamen Wanderung nach dem Gelände.

Jeden Donnerstag von 20–21 Uhr Gymnastik in der Gymnastikhalle Blüher-Allee.

Schifahrer treffen sich bei günstigem Wetter Sonntags zum ermäßigten Sonderpostzug nach Rips-dorf ¼ Stunde vor Abfahrt in der Ruppelshalle des Hauptbahnhofs zur gemeinsamen Fahrt.

— **Dresdner Lichtfreunde, Bund für stilkliche Lebensgestaltung.** F.: Rudolph Schlegel, Dresden A 5, Altonaer Str. 20 II. A.: Georg Martin, Dresden A 18, Jöllnerstr. 41 IV. D.-Sch.: Dresden Nr. 4103 Georg Martin, Vereinskonto, Dresden A 18, Jöllnerstr. 41 IV.

Gelände: 5 Morgen groß, Flur Gohlis bei Niederau.

Gymnastik: Jeden Donnerstag 21 bis 22 Uhr bis Ende März 1934 in der Gymnastikhalle Blücherallee.

Wanderungen: 28. Januar 1934, Meissen, Treffen dafelbst am Bahnhof, 10.15 Uhr. 11. Februar 1934, Niederau, Treffen dafelbst am Bahnhof, 10.15 Uhr. 25. Februar 1934, Niederjesch, Treffen dafelbst am Bahnhof, 15 Uhr.

Weitere Wanderungen werden in der Gymnastik-halle bekanntgegeben.

Heimabende: Bekanntgabe durch Rundschreiben.

**Dortmund:** Kampfring für völkische Frei-körperkultur, Ortsgruppe Dortmund. F.: Fritz Ger-ling, Dortmund, Mathias-Grünwald-Str. 54. Post-fach: 3268 Dortmund. S.: Liesel Weinert, Dort-mund-Hombroich, Trofisch.

Für Ferne und Umgegend: Peter Kuttz, Ferne i. Westf., Rottstraße 122 e.

Gelände: Leicht erreichbares Waldgelände bei Witten a. d. Ruhr.

**Duisburg-Hamborn:** Bund für Lebens-reform Duisburg-Hamborn. Treffen zu gemeinsamen Wanderungen und Besprechungen beim Führer Arthur Gerber, Duisburg-Wanheimerort, Markusstr. 8.

Sämtliche Anführer und Aufschriften an Theodor Voßmann, Hamborn, Allee 44. Für Oberhausen, Mülheim u. Umgegend Fritz Groß, Oberhausen, Konradstr. 38.

**Düsseldorf:** Kampfring für völkische Frei-körperkultur, Ortsgruppe Düsseldorf. Josef Christiant, Düsseldorf, Ronsdorferstr. 73. Jeden Donnerstag von 20–22 Uhr Gymnastik, Sport und Spiel in der Sportschule Herzogstr. 70. Brausegelegenheit vorh. Wanderung findet statt am 4. 2. 34, Treffpunkt vorm. 10 Uhr, Eller Bahnhof, Endstr. Linie 15 u. 10. Zur Januar-Monatsversammlung ergeben sich beson-dere Einladungen.

**Erfurt:** Völkischer Lichtbund Erfurt. Führer: C. Waagemann, Erfurt, Johannesstr. 154, Kassierer: Bernh. Payer, P.-Sch.: Erf. 30393.

Unsere Weihnachtssveranstaltung am 16. Dezember im Hotel Bürgerhof war trotz herrschender, sibirischer Kälte außerordentlich gut besucht. Auch viele Gäste waren anwesend. War doch dank des vernünftigen Gemeinsinnes vieler Mitglieder ein reichhaltiges Pro-gramm aufgestellt worden. Es wurde dauernd für Unterhaltung, z. B. von künstlerischer Leistung, ge-sorgt. Als Erfolg dieses Abends dürfen wir zwei Neuanmeldungen von Familien buchen. Für die Winterhilfe konnten 8,20 RM. der Partei über-wiesen werden. Das Schwimmen im Aktienbad am 17. war leider infolge der Kälte mäßig besucht. Sollte am Sonntag, den 21. Januar 1934, der Besuch des Schwimmens nicht besser sein, so müssen wir erwägen, die Veranstaltung u. u. ganz fallen zu lassen. Deshalb nochmals: Es ist Pflicht aller Mit-glieder, unsere Veranstaltungen zu besuchen.

Nach dem Baden am Sonntag, den 21. Januar, treffen sich unsere Freunde um 15.30 Uhr bei Frau Heresheimer, Reformgaststätte, Neumarkstraße 6.

**Essen:** Völkischer Bund für Gesundheitspflege, Brigittastr. 27 II. — Monatsversammlung jeden ersten Freitag im Monat im Vereinsheim. — Wir turnen jetzt jeden Montag Abend in der Halle des Städt. Jugendzentrums Essen-Breden von 20 bis 22 Uhr. Er-scheinen ist Pflicht, Gäste sind willkommen.

**Halle/S:** Kampfring für völkische Frei-körperkultur, Ortsgruppe Halle/S.

Jeden Sonntag: Treffen auf dem Ge-lände zur Arbeit am weiteren Ausbau desselben.

Jeden Donnerstag: abends von 8–10 Uhr findet in der Turnhalle der Weingartenschule, Bülberger Weg, ein öffentlicher, für Mitglieder kostenloser Gymnastik- und Turnabend, verbunden mit Trockenkai-Kurs, statt. Gymnastik unter Lei-tung von Grete Haase. Teilnahme aller Mit-glieder und pünktliches Erscheinen ist unbedingte Pflicht. Jedes Mitglied hat mindestens einen zahlenden Gast mitzubringen. Mindestlich findet die Bekanntgabe über stattfindende Heim- und Vortrag-s-abende sowie der Wanderungen statt.

Wanderungen: Datum und Ziel derselben sind zu erfragen bei unserem Fahrtenwart Rudolph.

Unsere Musik- und Gesangs-gruppe unter Leitung von Freund Reichert kommt jede Woche einmal zu einem Übungsabend zu-sammen. Interessenten wollen sich bitte mit Freund R. in Verbindung setzen. — Es wird nochmals darauf hingewiesen, daß zum Betreten des Geländes der Ausweis erforderlich ist. Einzuführende Gäste sind unbedingt vorher der Führung zu melden.

Heim- und Vortragsabende: am 27. Januar 1934, abends 8 Uhr, im Saalefischchen, Siebichsfelner Ufer.

**Hamburg:** Kampfring für völk. F.R., We-zirk Groß-Hamburg. Bezirksführer: Herbert Seif, Hamburg 23, Blumenau 34.

Ortsgruppe links der Alster, Leiter: Otto Wagner, Hamburg 43, Poppler Str. 8.

Ortsgruppe rechts der Alster, Leiter: Carl Kleck, Hamburg 1, Ferdinandstr. 61.

Blockgruppe Harburg, Leiter: Andreas Deleker, Harburg-Wilhelmsburg 1, Eddenbüffelstraße 10.

Wochenplan: Montag: Höhenfonne, Mühlen-damm 24, a) für Kinder 16.30–17 Uhr, b) für Er-wachsene 20–21 Uhr. Schwimmen: 19.30–20.40 Uhr Badeanstalt Heidenkampsweg. — Dienstag: Gym-nastische Turnen im Gymnastikhau der Schule, Griesstr. 101, 20–22 Uhr. Mittwoch: Schwimmen 19.30–20.40 Uhr in der Badeanstalt Bartholomäus-strasse. Höhenfonne, Mühlen-damm 24, 20.30–21.00 Uhr. Gerätefurnen, Turnhalle Berliner Tor, 20 bis 22 Uhr. Donnerstags: Turnen und Gymnastik, Turn-halle Griesstr. 101, 20–22 Uhr. Höhenfonne, Mühlen-damm 24, 20–20.30 Uhr. Freitags: Schwimmen fällt vorläufig aus. Zwanglose Zusammenkünfte Lübecker Straße 4 (Reform), 20 Uhr. Heimabende Mühlen-damm 24 nach besonderer Benachrichtigung. Sonn-abends: Frei für besondere Veranstaltungen. Sonn-tag: Sport auf den Geländen oder Wanderungen nach besonderer Mitteilung oder Anschlag am schwar-zen Brett, Mühlen-damm 24.

Günstig erreichbare Gelände bei Schenefeld, Os-dorf und im Duvenfleter Brook.

**Hannover:** Ortsgruppe des Kampfringes für völkische F.R. Geschäftsstelle: Hans Holtenrieder, H.-Elden, Pfarrstraße 53 II. Wöchentliche Gym-nastik mit Höhenfonne. Sonntags: Spiel und Sport, Wanderungen. Monatliche Neftabende. Volkstüm-liche Preise: Gymnastik RM. 0,25, Höhenfonne RM. 0,25 pro Abend. Gymnastik für Ehefrauen und Kinder frei.

An alle noch abwartend abseitsstehende völkisch gesinnte Lichtfreunde hier und Umgebung ergibt hier-mit die Aufforderung, unverzüglich der Ortsgruppe beizutreten. Nur Mitgliedern des Kampfringes wird der Zutritt zu den F.R.-Geländen gestattet und ist Befähigung in unserm Sinne ermöglicht.

**Heidelberg-Mannheim:** Sonnenfreunde, Bund für geistige und körperliche Volksaufbildung. Anführ.: Jher Loos, Heidelberg, Hauptstr. 174 II, r.

Jeden Dienstag Gymnastik von 8.30–9.30 Uhr. Köln: Lichtkreis Köln e. V. Hauptpost, Schließfach 407.

Treffen: Jeden Sonntag auf dem 7 Morgen großen Gelände mit Sportplatz, Wald und Hütte. Abfahrt zum Gelände in der Winterzeit ab Heu-markt 10½ Uhr. Auf dem Gelände Gymnastik und Spiel oder kleinere Wanderungen von dort aus. Größere Wanderungen werden besonders bekannt-gegeben.

Gymnastikabend: Donnerstags von 20–21½ Uhr, Turnhalle Mülheim, Genovevstr. 54/62.

18. 1.: Johann-Strauß-Abend mit Vortrag und musikalischen Darbietungen. 1. 2.: Vortrag: Die deutschen Alpen (mit Lichtbildern).

— „Neues Leben“, Bund für aufstrebende Lebens-führung und nordische Sittenklarheit e. V. Anführ.: Köln, Hauptpost, Schließfach 434.

Bei Lräge find zu zahlen auf Postfachkonto Köln: 101814 „Neues Leben“ oder an Frd. Erich Häftermann (Kassenwart).

Sport- und Gymnastik-übungen sind bei den Untergruppenleitern zu erfragen.

Die Übungen für Judo-Ausbildung und die Vorbereitung für das Deutsche Turn- und Sport-abzeichen finden jeden Donnerstag im Städt. Rezeum, Köln-Mülheim, Genovevstr. 54/62 ab 19.30 Uhr statt. Dort werden auch die Pflichtvorträge über die Sendung der völkischen Freikörperkultur gehalten.

**Leipzig:** Völkischer Bund für Lebensreform, Leipzig. Führer: Kurt Dreißer, Leipzig E 1, Zerbster Straße 25 II. Geschäftsführer: Erich Kaiser, Leipzig N 22, Wilhelmshavener Straße 2 a. Postfach: Leip-zig 68397.

— **Vereinigung für neuzeitliche und gesunde Lebensgestaltung e. V. Leipzig:** Die vorübergehende Auflösung, die auf Grund unrichtiger Voraussetzungen erfolgt war, ist rückgängig gemacht worden. Ge-ländebetrieb wie früher. Ueber die zukünftige Orga-nisation der Leipziger Lichtbewegung wird im Januar entschieden, wobei das Gemeinwohl vorangestellt wird. Hauptversammlung am 22. 1. 1934 im A.S.-Haus, abends 8 Uhr.

— **Völkischer Bund für Lebensreform, Leipzig:** Versammlung am 22. 1. 34 um 7 Uhr im A.S.-Haus. Geländebetrieb und sonstige Veranstaltungen zusammen mit Vgl. (siehe diese).

**Magdeburg:** Kampfring für völkische Frei-körperkultur (Lichtbund). Anführ.: Fritz Henschel, Magdeburg, Dessauer Str. 15 I.

Ortsgruppe Magdeburg-Nord. Leitung: Fritz Henschel, Magdeburg, Dessauer Str. 15. Postfach-konto: Magdeburg 4392 (Lichtbund). Sprechzeit: Jeden Donnerstag, 20–22 Uhr, Turnhalle Hinden-burg-Straße 72.

Gelände: An allen Sonntagen treffen wir uns bei Spiel und Sport auf dem Gelände.

Treffen: Jeden Donnerstag, 20–22 Uhr, Spiele, Turnen und Gymnastik in der oberen Turnhalle der Schule Hindenburg-Straße 72.

Ortsgruppe Magdeburg-Süd: Anführ.: Paul Fischer, Magdeburg-Fermersleben, Adolffstr. 13.

Jeden Sonntag treffen wir uns bei Sport und Spiel auf dem Gelände.

**München:** Sonnenbund München. Der Bund besitzt ein 7½ Tagwerk großes an der Amper ge-legenes Gelände. Dasselbe ist mit der Bahn oder zu Rad in ¼ Stunden zu erreichen. Gymnastik und Sportspiele finden im Sommer auf dem Ge-lände statt. Heimabende des Bundes alle 14 Tage. Näheres unter Tel. 55957.

**Nürnberg:** Kampfring für völkische Frei-körperkultur, Ortsgruppe Nürnberg. Anführ.: Gg. Nürnberg, Reikenstr. 8.

Wer Lust und Liebe hat Kleingärtner zu wer-den und in einer schön gelegenen Kleingartenkolonie unter sehr günstigen Bedingungen Pachtland erhalten will, melde sich unverzüglich beim Stellv. Führer, Ehr. Braunstein, Geroldsbürgerweg 69.

**Plauen i. Vogtl.: Ortsgruppe Plauen des Kampfringes für völkische Freikörperkultur.** Näheres über Neuaufnahmen sowie alle weiteren Ankünfte durch die Führer in Plauen i. Vogtl. persö-nlich, und zwar entweder: Hermann Wünschmann, Karolstr. 35 I, oder Paul Rißger, Wierstr. 37 II.

Unsere gemeinsamen Wanderungen nach dem Ge-lände finden auch im Winter statt. Bei günstigem Sonntagswetter dorthin selbst Treffen bei Geländespiel, Sport und Leibesübungen mit entsprechend kürzerer Zeitdauer.

Unsere Mitglieder — dem Stamm der Gefreuten — wird auch an dieser Stelle warm





aus Hera gelegt, überall für unsere Idee offen einzutreten und bei wirklich verständnisvollen Menschen für unsere herrliche FKK-Bewegung auch zu werben. Die regelmäßigen Besprechungs- und Heimabende finden weiterhin jeweils um 20.15 Uhr statt. Sonnabend, 20. Januar, Krähenhügelstraße 44. Unsere Lichtfreundinnen und Lichtfreunde werden gebeten, Interessenten für unsere ideale Sache zu unseren zwanglosen Heimabenden einzuladen und einzuführen.

**Stettin:** Völkischer Freikörperkulturbund: Vereinigte Lichtfreunde Stettin, Oberbleik 63 (Fritz Dittmer). Sprechzeit nur Montags 19-21 Uhr. — Postcheckkonto Stettin Nr. 5976, „Vereinigte Lichtfreunde Stettin“.

Sonnabend, 10. Februar: Heimabend im „Landhaus“. Hier wird die Februarzeitung verteilt; näheres durch Rundbrief! Beginn 19 Uhr abends. Unser Bund sammelte für die „Winterhilfe“. Die Sammlung ergab RM. 27,05. Der Beitrag für das 1. Quartal 1934 ist vorläufig auf RM. 1,50 festgesetzt; den Betrag bitten

wir bis Monatschluß einzuzahlen. Es muß damit gerechnet werden, daß der Beitrag nachträglich verdoppelt wird, sobald die Wiedereröffnung des Geländes als gesichert angesehen werden kann.

**Stuttgart u. Umgebung:** Freikörperkulturbund Sonnenland. Führer: Fritz Staffka, Stuttgart, Kronenstr. 13.

Gelände: Herrlich gelegenes, 4 Morgen großes Waldgelände, mit Unterkunfthütte, von Stuttgart aus leicht zu erreichen. Auch während des Winters übers Wochenende geöffnet. Bälle können nur von Mitgliedern eingeführt werden unter vorheriger Meldung bei der Führung. — Bei Anträgen bitte Rückporto beilegen.

Treffen: Jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat im Reform-Spellschaus, Stuttgart, Charlottenstr. 8.

Gymnastik: Ab 1. Dezember findet wieder regelmäßig Gymnastik statt. Näheres in den Heimabenden.

**Wuppertal:** Lichtbund, Vereinigung für Lebenserneuerung e. V. F.: Friedrich Hasselblatt, Wuppertal-Barmen, Sedanstr. 83. R.: Alfred Krebs, W.-Barmen, Bismarckstr. 87. Postcheck: Essen 30522.

Gelände: In der Nähe von Hahlinghausen, waldiges 22 Morgen großes Gelände. Dieses ist uns vom zuständigen Landrat mit Genehmigung des Regierungspräsidenten für den Badebetrieb im Sinne der FKK freigegeben worden.

— **Lichtgemeinschaft Wuppertal.** Anschr.: Fritz Griesel, Schwelm 1. W., Postfach. Beiträge sind zu zahlen: persönlich an den Rechner Erich Klein, W.-Barmen, Eintrachtstr. 41 oder Postcheckkonto Essen Nr. 33596 Max Kresting, B.-Wichlinghausen, Tätersburgstraße.

Jeden 1. und 3. Sonnabend im Monat: Heimabend. 21. Januar: Sport und Spiel auf dem Gelände.

4. Februar: Arbeitsdienst auf dem Gelände. — 11. Februar: Wanderung rund um Ronsdorf. Treffpunkt: 9½ Uhr, Vergbahnhof-Halle.

## Anordnungen und Bekanntmachungen der Reichsleitung des Kampfinges für völkische Freikörperkultur

54. **Aufnahmen:** In den Kampfiring wurden mit Wirkung vom

1. 1. 34 neu aufgenommen:

- a) Bund für gesunde Lebensgestaltung Gera, Führer: Max Preißer, Gera, Südstraße 33,
- b) Lichtbund Stuttgart, Führer: Gustav Grauer, Stuttgart-Feuerbach, Adolf-Hitler-Straße 92,
- c) Vereinigung für neuzeitliche und gesunde Lebensgestaltung Leipzig, Führer: E. Kaiser, Leipzig R 22, Wilhelmshavener Straße 2a,
- d) Verein der Waldteichfreunde, Dresden, Führer: Karl Ritschel, Dresden-A., Rabenauerstr. 8.

55. **Aufgelöst:** Bund für Körperkultur und Naturschutz, Berlin.

56. **Mitgliedskarten und Kampfiringmarken** erhalten die Bünde und Gruppen erst nach Eingang der vom Führer der Gruppe III der Fachsäule 11 angeforderten Melde- und Personalbogen, sowie der Mitgliederlisten.

57. **Beitragszahlungen:** Bei Fertigstellung der Jahresabrechnung haben wir feststellen müssen, daß noch eine Anzahl von Bünden mit den Beitragszahlungen im Rückstand sind. Wir ersuchen alle Bünde, ihr Konto per 31. 12. 33 bis spätestens 27. Januar 1934 glatt zu stellen, Bünde, die bis zu diesem Termin nicht gezahlt haben, werden bis zur Erledigung rückständiger Zahlungen von uns nicht mehr vertreten. Wir ersuchen die Herren Bundesführer für ordnungsmäßige Erledigung der Beitragsüberweisungen besorgt zu sein.

58. **Frage- und Meldebogen und Mitgliederliste:** Die einzelnen Bünde und Gruppen erhalten durch die Reichsgeschäftsstelle der Gruppe III Fachsäule 11 des Reichsportführerringes

neue Meldebogen für die Vereine und Gruppen und Personal-Fragebogen für die Führer und Amtswalter zugesandt.

Auf die pünktliche und gewissenhafte Ausfertigung und Absendung dieser Unterlagen wird im Interesse der einzelnen Bünde besonders hingewiesen. Gleichzeitig haben die Bünde eine genaue Liste ihrer Mitglieder an die Reichsleitung einzureichen. Diese Liste muß enthalten: Laufende Nummer, Name und Vorname, Geburtstag und -Ort, Beruf oder Arbeitsstellung, genaue Wohnungsangabe und Tag des Eintrittes des Mitgliedes in den Verein oder Gruppe. — Die Liste ist in dreifacher Ausfertigung (in Maschinenschrift) zusammen mit dem Meldebogen bis spätestens 30. Januar 1934 an die Reichsgeschäftsstelle der Gruppe III in der Fachsäule 11 des Reichsportführerringes Berlin-Halensee, Kronprinzendamm 11, einzureichen. Eine Bestätigung der einzelnen Vereine und Gruppen erfolgt erst nach Eingang und Prüfung der geforderten Unterlagen durch die zuständige Stelle des Reichsportführers.

59. **Anordnungen des Reichsportführers.** Im Zusammenhang mit den unter Anordnung 58 geforderten Unterlagen wird nochmals auf die Anordnungen Nr. 47 (Aufnahme ehem. Marzisten) und Nr. 48 (Besetzung von Führerposten und Vorstandsämtern in Vereinen und Verbänden) hingewiesen.

60. **Falschmeldungen in ausländischen FKK-Zeitschriften.** Die schwedische Zeitschrift „Natur och Hälsa“ brachte in der Nr. 1 des Jahrgangs 1934 auf Seite 8 eine Meldung aus Deutschland, wonach das Mitglied unserer Reichsleitung, Major a. D. Hans Surén, wegen seiner Betätigung für die völkische FKK in ein Konzentrationslager gebracht worden sei. Diese Meldung ist eine Lüge. Freund Surén sind weder von seiner Dienststelle noch sonst irgendwelche Schwierigkeiten gemacht worden. Ähnliche Falschmeldungen, z. T. in versteckter Form, sind in den holländischen und amerikanischen Zeitungen enthalten. Mit aller Entschiedenheit verwahren wir uns gegen diese unverantwortliche, unseren Kampf um die end-



gältige Anerkennung der völkischen FKK-Bewegung nur schädigenden Heilmeldungen und ersuchen alle Lichtfreunde uns umgehend zu benachrichtigen, wenn Sie irgend eine Quelle dieser, das Ansehen Deutschlands im Ausland schädigenden Meldungen festgestellt haben.

61. **Beitragszahlungen für 1934:** In der am 6. 1. 34 stattgefundenen Sitzung der Reichsleitung wurden die Beiträge für 1934 wie folgt festgesetzt:

1. Pflichtbeitrag zum Kampffond für 1934 für  
Vereine unter 100 Mitgliedern . . . . . 5,00 RM.  
für Vereine von 100—400 Mitgliedern . . . . . 10,00 RM.  
für Vereine über 400 Mitglieder . . . . . 20,00 RM.
2. Monatlicher Beitrag für jedes Mitglied  
über 14 Jahre wie bisher . . . . . 0,05 RM.

Mindestbeitrag pro Verein und Monat beträgt nunmehr RM. 5,— statt wie bisher RM. 3,—.

Die Beiträge sind, wenn möglich, vierteljährlich im voraus zu zahlen, mindestens aber jeden Monat im voraus, damit unnötige Mahnpfeifen vermieden werden.

Berlin, den 2. Januar 1934.

Kampfring für völkische Freikörperkultur  
Reichsleitung

## Besucht die Berliner Bade-Abende

**Mittwochs, 20.15—22 Uhr:** Schwimmsportlicher Bade- und Gymnastikabend der Sparta, Sportl. Vereinigung e. V., im Stadtbad Berlin-Neukölln, Ganghoferstraße. Eintrittspreise zeltensprechend ermäßigt.

**Sonntags, 20—22 Uhr:** Deutscher Bund für Freikörperkultur e. V., im Stadtbad Berlin-Mitte, Gartenstraße. Im Gymnastiksaal die übliche Gymnastik. Höhensonne. Eintrittspreise: Für Bad und Gymnastik RM. 0,40. Kinder unter 14 Jahren frei. Höhensonne RM. 0,35.

Alle Mitglieder der dem Kampfring angeschlossenen Berliner und auch auswärtigen Bünde haben gegen Vorzeigung der ordnungsmäßigen Mitgliedskarte zu diesen Veranstaltungen Zutritt.

## Anmerkung der Schriftleitung

1. Mit dem vorliegenden Heft beginnt der 2. Jahrgang unserer Zeitschrift. Noch stehen wir mitten im Kampf um die Erhaltung unserer schönen Bewegung und müssen daher unsere ganze Aufmerksamkeit diesen Dingen zuwenden. Der Tag ist aber hoffentlich nicht mehr fern, an dem wir mit aller Kraft an die Verwirklichung der Gedanken herangehen können, die das Wesen der völkischen FKK. ausmachen. Dies wollen diejenigen freundlichst in Betracht ziehen, denen es „zu langsam“ geht — und auch diejenigen, die dies und das „vermissen“!

Unsere Freunde mögen entschuldigen, daß dieses Heft verspätet erscheint. Die Schuld liegt nicht bei uns. Dafür ist unsere Zeitschrift nunmehr auch in Fraktur gedruckt und somit hoffen wir alle zufriedengestellt zu haben, die uns in den letzten Wochen und Monaten (mitunter so temperamentvoll!) wegen unserer alten Schrift die Meinung gelag haben . . .

2. Ich bringe erneut in Erinnerung, daß Manuskripte spätestens bis zum 15. jeden Monats hier sein müssen. Dasselbe gilt für die Bundesnachrichten. Es werden in Zukunft nur noch diejenigen Bände ihre Mitteilungen in der Zeitschrift vorfinden, die jedesmal (und rechtzeitig) berichtet haben. Bleibt der Text derselbe, so ist zu schreiben: Bundesmitteilungen unverändert. Der knappe Raum unserer Zeitschrift zwingt mich zu der Bitte: Haltet diese Mitteilung stets so kurz wie nur irgend möglich!

3. Um Irrtümer auszuschalten, bitte ich, bei allem Schriftwechsel die richtige Anschrift zu wählen. Folgende Anschriften sind genau zu beachten:

- a) für Kampfring-Angelegenheiten: Berlin - Halensee, Postfach;
- b) für Schriftleitung (Manuskripte, Bundesmitteilungen, Bilder usw.) nur noch: Schriftleiter Hanns Gellenthin, Berlin SW 11, Hedemannstraße 30 (geschloß. Umschlag mit Aufschrift „Privat“);
- c) für Verlags-Angelegenheiten: Verlag Emil Wernitz, (betr. „Deutsche Freikörperkultur“), Berlin N 65, Müllerstr. 10.

4. Die textliche und bildliche Ausgestaltung unserer Zeitschrift bedarf, wie ich immer wieder betonen muß, der Mitarbeit aller! Es sind aber bisher immer nur dieselben gewesen, die uns unterstützt haben. Hier bietet sich für unsere Anhänger noch ein weites Betätigungsfeld. — Bei dieser Gelegenheit möchte ich noch einmal an das den Bundesführern im November gesandte Rundschreiben erinnern. Eine große Anzahl von Bänden hat bisher nichts in dieser Angelegenheit getan. An ihnen liegt es daher, wenn die angekündigte Maßnahme bisher nicht zur Ausführung gelangen konnte. Ich erwarte bestimmt, daß alle diejenigen, die bisher ihre Pflicht nicht erfüllt haben, dies sofort nachholen werden, so daß ich im Laufe des Monats Februar das gesamte Material gesammelt und gecheckt vorlegen kann.

Bei dieser Gelegenheit danke ich herzlich denen, die mich bisher unterstützt haben!

Hanns Gellenthin

## KLEINE ANZEIGEN

Anschrift für Anzeigen und Ziffersendungen: Verlag Emil Wernitz, Berlin N 65, Müllerstr. 10; für Zahlungen: Postcheckkonto: Verlag Emil Wernitz, Berlin 127774. Das festgedruckte Überschriftswort 50 Pfg., jedes weitere Wort 20 Pfg. Ziffergebühr 50 Pfg. Annahmeschluss am 15. jeden Monats.

EMPFEHLENSWERTE VEGETAR. SPEISEHAUSER	EMPFEHLENSWERTE REFORMHAUSER	Komfort-Zimmer	Auszsteller sucht bei Lichtfreunden
Veg. Diätküche Mangold, W 8, Charlottenstraße 71, nahe Leipziger Straße.	Reformhaus Gesundheitsquelle, Köpenicker Str. 96. M. & A. Adorno. Jannowitz 0639.	Berliner Westen bei Gesinnungs- freund, auch für Durchreisende. 59 4095. Zuschr. Verlag E. Wernitz.	nettes sauberes Zimmer zur Leipziger Frühjahrsmesse. Zu- schriften unter B. 180 an den Verlag dieser Zeitung.
Vegetarisches Haus „Ve ha“, W 30, Alschaffenburger Str. 12, Ecke Bayerischer Platz.	Zürich (Schweiz) N. L. J. Bund f. F.K.K. Post- fach 43, Zch. 11. Lebensgefährin bis 43, schwarz, solide, sucht Neununddreißiger. A. W. 25. Verlag dieser Zeitung.	In Schleswig-Holstein wird eine Stelle als Hausmädchen gesucht, Wer kommt im März mit auf wo Gelegenheit zur Aneignung der Schlesw.-Holsteinisch. Küche gegeben ist. Ang. an P. Schlaack, Landsberg (W.), Mühlenstr. 7. Käufer!	Wer kommt im März mit auf wo Gelegenheit zur Aneignung eines einsamen Hochalm in der Schweiz? Zuschriften unter „Eki- läufer“ an den Verlag erbeten.

Verantwortlich für den redaktionellen Teil: Hanns Gellenthin, Berlin.  
Emil Wernitz, Berlin N 65, Müllerstr. 10, Fernspr.: Wedding (W 6) 8747/48. Redaktionschluss am 15. jeden Monats. Rücksendungen erfolgen nur, wenn Rückporto beigelegt ist. Bezugspreis einschl. Zustellung vierteljährlich Drucksahe: Inland RM. 1,—, Ausland RM. 1,35. In geschlossenem Umschlag: Inland RM. 1,65, Ausland RM. 1,— und Briefporto. Gerichtsstand für alle Verlags- und Redaktionsangelegenheiten Berlin-Mitte. D.-Z. 6500.



## Gefallen Ihnen Fidus - Bilder?

Dann lassen Sie sich sofort vom „Fidus-Verlag, Woltersdorf bei Erkner-Berlin“ Fernspr. Erkner 682) dessen bebildertes Verzeichnis mit 230 Abbildungen senden. Es kostet nur 75 Pfennige.

Fidus-Bilder finden Sie in diesem Heft auf dem Umschlag und auf Seite 5.

## Buchbesprechungen

### Die Erkenntnis wächst . . . !

Unter dem Titel: „Das deutsche Lichtbild“ (Jahreschau 1934) erschien soeben im Bruno Schulz Verlag, Berlin-Grünwald, Humboldtstr. 49/51 ein Werk mit Reproduktionen 10 ausgesucht schöner Aufnahmen, das es schwer sein dürfte, ein gleichwertiges Album unter den bis dahin erschienenen Fotobüchern herauszufinden. Jedes Bild lebt, spricht! — Naturstimmungen, von denen sich wahre Naturfreunde nicht losreißen können. Auch finden wir einige Nacktfotos, ungekünstelt, nicht gekleidet (wie sonst allenfalls üblich) — es müssen Lichtmenschen sein.

Von den wenigen Stellen literarischer Beiträge nimmt den breitesten Raum ein schöner Aufsatz über Nacktaufnahmen ein, der von einem Lichtfreunde geschrieben sein muß. Hier heißt es u. a.: „Allein schon das Wort Nacktaufnahme löst gewöhnlich peinliches Empfinden aus: unwillkürlich denkt man an wohlverwahrte Briefstaschen älterer Herren, die tagsüber die Biedererinnen mimen und erst „beim Eisbeineßen“ aus sich herausgehen! Manchmal aber, wenn auch ganz selten, steht man ein Aktbild, bei dessen Anblick man ganz unbewußt fühlt: O Gott! wie herrlich ist doch deine Welt, du Schöpfer alles Seins! . . . nur nicht dorthin, wo der nackte Mensch zu seiner Umgebung im Widerspruch steht. Denn da handelt es sich meist, nicht immer, um „ausgezogene“ Menschen, die nicht wissen, wie sie sich zu betragen haben als winzige Geschöpfe unter dem großen blauen Sonnenhimmel, und die keinen Hauch von der Demut und von dem unsagbaren Glück empfinden, das reine Nacktheit dem allmächtigen Schöpfer gegenüber auslöst. — Der nackte Schwimmer weiß draußen oder der nackte Mensch in einer kaum zugänglichen Düne oder vorm ganz abgelegenen Fels wird keiner Behörde Anlaß zum Einschreiten geben.“

Wir Lichtmenschen freuen uns, daß in diesem wertvollen Werke unseren idealen Bestrebungen in erwünschter Weise Rechnung getragen wird und wir wollen nur wünschen, daß das schöne Buch viele Freunde finden möge.

Friz Dittmer

### Reichs-Sport- und Turn-Kalender 1934.

Von der Werbeabteilung des „Hilfsfonds für den Deutschen Sport“ wird ein handlicher Kalender 1934 herausgebracht, den wir wegen seines reichen Inhalts unseren Anhängern auf das wärmste empfehlen können. Es müßte eigentlich für jeden im Kampfring organisierten FKK-Anhänger eine Ehrenpflicht sein, dieses Büchlein zu besitzen — ist doch die Freikörperkultur als in die Fachsäule 11 Gruppe c im Reichsführererring des Deutschen Sports amtlich eingegliedert ausdrücklich genannt! Der praktisch in Leinen gebundene Kalender, der in jede Tasche paßt, ist gegen Einfindung von 60 Pfennigen (Postschekkonto Berlin 78388 — Hilfsfonds für den Deutschen Sport, Berlin-Charlottenburg 2) zu beziehen.

### Eine lustige Ski-Fibel.

Im Rowohlt-Verlag ist soeben eine von Hubert Mummeler ebenso trefflich und lustig geschriebene wie auch bebilderte „Ski-Fibel“ erschienen. Das Büchlein, das nur 3,80 RM. kostet, bringt dem „Ski-Sängling“ auf eine ganz

## Geölte Haut hält warm!

Ob klirrender Frost, ob nasskaltes Wetter, — geölt ist so gut wie eingeeizt. Wohlige Wärme durchströmt Sie nach täglichem gründlichen Einreiben des Körpers mit

**ARYA LAYA**

**Hautbelebungs-  
Öl.**

Ein Hautöl wie es sein muß: dünnflüssig, daß die Haut es schnell und tief aufnimmt. Wird bei Kälte nicht dick; rein pflanzlich, mit anregenden Kräuterauszügen und echten Kiefern- und Fichtennadel-Auszügen, als nervenstärkend hinlänglich bekannt. Ihr Hautöl für den Winter! Flasche RM. 0,60 und 1,50 in Reformhäusern.

Arya-Laya Friz Bräutigam, Hannover 42.

neuartige Weise alle Kniffe bei, die zu dieser mitunter schwierigen Kunst gehören. Wie launig dies alles gesagt ist, das möge schon die Einleitung beweisen.

Kein Mensch will heute Bücher kaufen,  
Und Elteraten jammern nur:  
Sie hätten kaum noch mehr zu schmecken,  
Gäbs nicht auch Sportliteratur.

Die Dichter selbst sind zu beziehung,  
Daß man Romane gänzlich laßt,  
Der Mensch will wieder sich erfrachten,  
Probleme machen ihn nur maß.

Sport treibt das Volk der Dichter — Denker,  
Man wird von Bildung ja nicht schlauer  
Und fragt nach einem neuen „Trenker“  
Viel lieber als nach Schoppenbauer.

Auch ich war einst ein Profabdichter,  
Doch würd ich unbemerkt verwiesen  
Wär ich nicht nebenbei ein Schüler  
Schlehter in Tirol gewesen.

Auch wir Anhänger der FKK bekommen unser Fett. Folgendermaßen werden wir angelikt:

Aus Sonnenharz entsteht im Mai  
Firnsehne, der eine Schlemmerlei,  
Man steht dann auf den Gletschern oben  
Meist nackte braune Männer toben.

An anderer Stelle heißt es dann:

Mit diesen finstern Alpenböcken  
Sind nah verwandt die Sonnengeden.  
Sie machen gerne weite Wege,  
Doch lediglich aus Schönheitspflege,  
Denn höchstes Ziel für sie auf Erden  
Ist, überall ganz braun zu werden.  
Man trifft im Frühjahr sie als Akt  
In Gletscherpalten splitternd,  
Um sie ein Stilleben, sehr traut,  
Von Del und Fetten aufgebaut.

Besonders zu rangierende  
Sind Leibhochschulfundierende,  
Meist sind es Mädchen voller Saft,  
Und Ueberfluß an Muskelkraft,  
Sie fallen auf, weil sie in Schwärmen  
Gewöhnlich durchs Gebirge lärmen,  
Und dadurch, daß sie selbst bei bösen  
Temperaturen sich entblößen.

Wer Spaß versteht, sollte sich das Büchlein kaufen. Der bekannte Schneeschuhläufer und Kanufahrer E. J. Lütcher — ein alter Anhänger der FKK-Bewegung — hat es warm empfohlen!

S. G.

Am 5. Januar wurde uns unser Lichtfreund

## Erich Reichmann

allen uuerwartet, nach ganz kurzem Eheglück, im 32. Lebensjahre durch den Tod enttriffen.

Wir verlieren in ihm ein treues Mitglied und vorbildlichen Mitarbeiter. Ehre seinem Andenken!

Lichtbund Päger Sonnenhelde

Wo lerne ich kerndeutsches, gesundes

## Lichtmadel

als spätere Lebensgefährtin, zu mir passend, kennen. Ich bin 30 Jahre, ev., 176 groß, im Zeichen des Stier geboren, mit sicherer Existenz in Westfalen, schuldenfrei. Leider sind zur Auszahlung meines Bruders 40 000 RM. erforderlich. Antwort erbitte unter DFK 134

## Sonnenland Egesforf

Schönster, völig in sich abgeschlossener Platz der deutschen Freikörperkultur, unmittelbar an dem großen Naturschutzpark der Lüneburger Heide gelegen. Auf 32 Morgen ausgedehnte Wald-, Wiesen- und Heideflächen. Spiel- und Sportplätze, eigener Schwimmteich, täglich Gymnastikunterricht, reger Sportbetrieb. Alles nähere gegen Rückporto durch Hellmuth Betschke, Egesforf im Lüneburgischen.

## Freilichtpark Klingberg

nahe der Ostsee  
bei Lübeck

100 000 qm Gelände mit Wohnhütten und Spielplätzen am Seeufer und auf bewaldeten Hügeln. Gymnastik-Unterricht. Gepflegtes Heim Reform-Küche Zeltplätze für Selbstverpfleger. Besuchsordnung 25 Pf.

P. ZIMMERMANN, KLINGBERG a. SEE, P. Gleschendorf  
Station Dorf Gleschendorf der Linie Lübeck-Eutin-Kiel

Deine Bücher bindet Dunkel! Erfurt, Moritzgasse 44





Deutsche Not

+ Deutscher Sieg





